



R.E.S.E.T. (7 min)

Baja estrés. Recupera control.

 MENTALIDAD ALTO RENDIMIENTO

 RENDIMIENTO SOSTENIBLE

Unai SAMOS

Método R.E.S.E.T.

Tu descarga mental mínima. Equivalente a estirar + hidratar.



R – Respira

2 min · Inhala 5s / Exhala 5s



E – Externaliza

60s · Escribe 3 preocupaciones sin filtro



S – Separa

60s · Controlable vs No controlable



E – Ejecuta

2 min · Define 3 acciones. Ejecuta 1 hora.



T – Termina

60s · Agenda continuación para mañana



No buscamos sentirnos perfectos. Buscamos recuperar energía para decidir bien y sostener el esfuerzo sin quemarnos.

ESTRATEGIA SEMANAL

Competición + Recuperación = Alto rendimiento sostenible



RECUPERA

- Hora sagrada cada mañana
- 30–45 min sin pantalla al mediodía
- 60 min sin móvil antes de dormir



COMPITE

- Tarea clave antes de revisar móvil/pc
- 1 bloque foco profundo (25–50 min)

Todos tenemos 24 horas. La diferencia es **cómo gestionamos energía, tiempo y atención.**

¿Cuándo usar **R.E.S.E.T.**?



Pestañas abiertas en la cabeza

Mil tareas pendientes sin prioridad clara



Irritable / reactivo

Respuestas automáticas sin control consciente



Foco roto + urgencia 24/7

Si todo es importante, nada lo es



¿Quieres un plan adaptado a tu caso?

En 20 min detectamos qué te pone en supervivencia y salimos con un plan simple: energía · tiempo · foco.

[Agendar sesión](#)

Herramienta educativa (no diagnóstica). Si experimentas ataques de pánico, depresión, insomnio severo o deterioro cognitivo fuerte, busca apoyo sanitario profesional.

Método basado en Mentalidad de Alto Rendimiento

UnaiSAMOS