

EDICIÓN PREMIUM

Reto de 7 días para colorear con calma

15 minutos al día · calendario · seguimiento · 15 láminas



POWERCOLORING

Color, pausa y atención para volver a ti

Una pausa que cabe en tu día

Este cuaderno está pensado para imprimir en A4 y acompañarte durante siete sesiones breves.

1

Prepara el espacio

Elige una lámina, tres o cuatro colores y una superficie cómoda. No necesitas terminar la página.

2

Aparta el teléfono

Silencia las notificaciones y déjalo fuera del alcance. Estos minutos son también un descanso deliberado de la pantalla.

3

Colorea durante 15 minutos

Observa el trazo, la postura y la respiración sin intentar sentirte de una manera concreta.

4

Cierra con una frase

Anota cómo llegaste, cómo terminas y qué te gustaría repetir. Sin corregirte ni convertirlo en una prueba.

Una práctica de bienestar, no un tratamiento

Colorear puede ofrecer una pausa útil, pero no sustituye la atención profesional cuando el estrés, la ansiedad o los problemas de sueño son intensos o persistentes.

Siete días, siete formas de volver

Repite la misma lámina o utiliza una diferente cada día. El objetivo es observar, no producir.

DÍA 1

Notar cómo llegas

Puntúa tu activación de 0 a 10 antes y después.

DÍA 2

Tres colores

Limita la paleta y explora presión suave, media y fuerte.

DÍA 3

Volver al trazo

Cuando te distraigas, nómbralo y regresa a la punta del lápiz.

DÍA 4

Respirar sin forzar

Observa el aire y permite alguna exhalación ligeramente más lenta.

DÍA 5

Compartir

Colorea con alguien sin comparar ni corregir los resultados.

DÍA 6

Elegir la soledad

Reserva un intervalo privado y crea algo que no publicarás.

DÍA 7

Diseñar tu ritual

Elige el horario, la lámina y el cierre que mejor te funcionaron.

Tu semana de color

Marca cada sesión y conserva una palabra que resuma cómo terminaste.

Día	Enfoque	Momento	Mi palabra al terminar	Hecho
1	Llegar	____ : ____		☐
2	Tres colores	____ : ____		☐
3	El trazo	____ : ____		☐
4	Respirar	____ : ____		☐
5	Compartir	____ : ____		☐
6	Soledad elegida	____ : ____		☐
7	Mi ritual	____ : ____		☐

Lo que observas también cuenta

No busques que todos los números bajen. Utiliza el registro para descubrir qué condiciones te ayudan.

Día	Antes 0-10	Después 0-10	Minutos	Una frase
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____	_____

Quiero repetir...





























