Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · CORREGULACIÓN

El Puerto Seguro

La persona que te calma también es una práctica: encuéntrala, nómbrala, escríbele hoy

NOMBRE · DETALLE · MENSAJE

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA PRÁCTICA

El puerto seguro, *paso a paso*

Toma **cinco minutos**. No necesitas nada más que tu celular o una libreta. Son cuatro pasos:

01 **Piensa en tu persona**
Cierra los ojos un momento y pregúntate: **¿con quién se calma más mi cuerpo?** No la persona más importante, ni la más cercana. La que te baja el ritmo sin hacer casi nada. Esa.

02 **Escribe su nombre**

Anótalo. En papel o en tus notas. Un solo nombre para empezar. Al escribirlo, deja de ser una idea y se vuelve una decisión.

03 **Escribe qué hace exactamente**

¿Qué hace esa persona que te calma? Sé concreto: **¿es su voz?, ¿su ritmo lento?, ¿que escucha sin intentar arreglarte?** Escribe dos o tres cosas, con tus palabras.

04 **Escríbele hoy**

Hoy mismo, mándale un mensaje diciéndoselo. Corto y claro. En la página siguiente tienes ejemplos listos para copiar. No lo dejes para mañana: hoy.

Cinco minutos. Un nombre. Un mensaje. Eso es todo.

LA IDEA, EN SIMPLE

Tu cuerpo se calma *con personas*

Nadie se calma solo del todo. **Tu cuerpo copia el estado de quien tienes cerca**, todo el día, sin pedirte permiso.

El bebé no nace sabiendo calmarse: se calma contra el pecho de quien lo cuida, corazón contra corazón. De adulto sigue igual. Una voz suave a tu lado te baja la guardia. Un tono duro te tensa antes de entender la frase.

A eso se le llama **corregulación**: nos regulamos unos con otros. No es una etapa de la infancia. Es el diseño de toda la vida.

Por eso hay personas que son **puerto seguro**: llegas revuelto y sales en calma. Y personas que son **tormenta**: sales más tenso de lo que entraste. Tu cuerpo ya lo sabe. Esta guía solo te ayuda a verlo — y a usarlo.

> *No es debilidad necesitar a tu persona. Es diseño.*

EL MENSAJE

Díselo hoy, *así de simple*

El mensaje tiene solo dos partes: **lo que esa persona hace** y **lo que eso hace en ti**. Nada más.

No tiene que ser perfecto ni largo. Tres o cuatro líneas bastan. Aquí tienes ejemplos reales, listos para copiar y ajustar con tu detalle:

«Solo quería decirte algo: cuando hablo contigo, mi cuerpo se calma. Tu voz lenta me baja todo. Eres mi

puerto seguro, y hoy quise que lo supieras.»

«Gracias por cómo escuchas: sin arreglarme, sin juzgar. Contigo respiro distinto. No sé si lo sabes, pero eres de las personas que más calma me dan.»

¿Por qué escribirlo? Porque **la corregulación también se alimenta de ser nombrada**. Al decirlo, tu cuerpo registra ese puerto con más fuerza — y la otra persona también recibe calma de vuelta. Ganan los dos.

ELIGE BIEN

Cómo reconocer *un puerto seguro*

No siempre eliges quién te rodea. Pero sí eliges **cuánto peso le das a cada persona**. Estas señales te ayudan:

- **Tu cuerpo se calma cerca de ella.** Respiras más lento, sueltas los hombros. No lo piensas: lo sientes.
- **Escucha sin arreglarte.** No te interrumpe con soluciones ni te juzga. Te deja terminar.

- **Su ritmo es estable.** No vive en urgencia. Habla y se mueve sin prisa, y eso se contagia.
- **Sales mejor de lo que entraste.** Después de verla, estás más claro, más ligero. Esa es la prueba final.

Y la señal contraria también cuenta: si con alguien **siempre sales más tenso**, esa persona hoy es tormenta para ti. No tienes que pelear ni cortar: solo baja el peso que le das a su señal, y sube el tiempo con tus puertos.

Un detalle más, y es hermoso: **tú también eres el puerto seguro de alguien**. Alguien se está calmando contra tu sistema en este momento, sin que digas una palabra.

ERRORES COMUNES

Lo que suele *salir mal*

Son cuatro errores. Todos tienen arreglo fácil.

- **Solo pensar en la persona y no escribirle.** La práctica se completa con el mensaje. Arreglo: escríbelo hoy, aunque sea corto. Dos líneas cuentan.
- **Decirlo genérico.** Un «gracias por todo» no alimenta nada. Arreglo: nombra el detalle exacto — su voz, su ritmo, su

forma de escuchar. El detalle es lo que lo hace real.

- **Esperar el momento perfecto.** No existe. Arreglo: hoy es el momento. La práctica toma cinco minutos.
- **Creer que necesitar a alguien es debilidad.** No lo es: es el diseño humano. Arreglo: pedir compañía no interrumpe tu proceso; lo sostiene.

No busques el mensaje perfecto. Busca enviarlo hoy.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Tu puerto seguro es *solo el comienzo*

Acabas de hacer una sola práctica: reconocer a tu persona y nombrarla. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, ese poder se trabaja a fondo: tu respiración, tu cuerpo y tu mundo interno, paso a paso y en tribu.

Si cinco minutos ya cambian cómo te relacionas, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.