

Cinco minutos claros / Five clear minutes

Clear Call · Ritual mínimo. Cronómetro. Sin app. / Minimal ritual. Timer. No app.

ES — Pasos

- ☐ Minuto 1: Paro. Teléfono boca abajo. Tres respiraciones.
- ☐ Minutos 2-3: Escribo en papel todo lo que me ocupa (sin orden).
- ☐ Minuto 4: Rodeo UNA cosa factible en los próximos 30 minutos.
- ☐ Minuto 5: Empiezo esa cosa. El resto espera.
- ☐ Opcional: repito solo si hace falta. No es un ritual sagrado.

EN — Steps

- ☐ Minute 1: Stop. Phone face down. Three breaths.
- ☐ Minutes 2-3: Write on paper everything occupying me (no order).
- ☐ Minute 4: Circle ONE doable thing in the next 30 minutes.
- ☐ Minute 5: Start that thing. Everything else waits.
- ☐ Optional: repeat only if needed. Not a sacred ritual.

Nota / Note: herramienta práctica. No es terapia ni consejo médico. / Practical tool. Not therapy or medical advice.