



Tu Diario de Prácticas

El reflejo de tu viaje sonoro

“La verdadera maestría está en notar lo sutil.”

BIENVENIDO

El arte de la observación

Bienvenido a tu espacio en blanco.

Este diario no es una tarea ni una exigencia, sino una invitación a observarte con mayor profundidad. No busques resultados perfectos ni palabras complicadas; la verdadera maestría está en notar lo sutil.

La simplicidad es la clave. Hemos diseñado estas páginas sin fechas estrictas ni reglas para que las uses a tu propio ritmo. Ya sea que practiques todos los días o una vez a la semana, este espacio está aquí para recibirte.

Con amor, Dylan y Dana.

Cómo usar este diario

El sonido y la vibración trabajan en capas. A veces los cambios son inmediatos, como un suspiro profundo; otras veces son silenciosos, como darte cuenta de que hoy tu mente está menos acelerada que ayer.

Para sacarle el mayor provecho a este diario, te sugerimos lo siguiente:

- 01 Escribe justo al terminar:** Dedicar solo uno o dos minutos a llenar tu hoja de práctica inmediatamente después de usar tus diapasones, cuando la sensación de la vibración aún está fresca en tu cuerpo.
- 02 Sé honesto y breve:** No necesitas escribir párrafos largos. Usa viñetas, frases sueltas o palabras clave.
- 03 Escanea tu cuerpo y tu mente:** Al describir cómo te sientes, presta atención a pequeños detalles físicos (el ritmo de tu respiración, la ligereza en tus hombros, la soltura en tu mandíbula) y mentales (la velocidad de tus pensamientos o el nivel de silencio mental).
- 04 Tu práctica no tiene fecha de caducidad:** Si decides imprimir este diario, puedes sacar copias de la plantilla en blanco tantas veces como necesites. Si prefieres usarlo en digital, guarda una copia del archivo original en blanco y úsala de nuevo cuando termines tus primeros 31 días. Tu registro no termina aquí; el espacio crece contigo.

En la siguiente página encontrarás un ejemplo de cómo puedes llenar tu registro diario.

Mi Práctica

EJEMPLO

FECHA

02 de Enero del 2026

MOMENTO DEL DÍA

Noche, antes de dormir

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

Ritual de cierre nocturno (Yin 256 Hz + Otto 128 Hz)

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

*“Silencio mis pensamientos, libero mi cuerpo
y me entrego al descanso”.*

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

Mente muy acelerada, repasando las tareas de mañana.

Tensión acumulada en la mandíbula y el cuello.

Sensación de agotamiento, pero sin poder desconectar.

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

Al usar el Yin, sentí que la niebla mental se disipaba.

El Otto en mi pecho me hizo suspirar profundo dos veces.

Siento el cuerpo pesado (de forma agradable) y listo para dormir.

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

FECHA

MOMENTO DEL DÍA

DIAPASÓN O RITUAL ELEGIDO

MI DECRETO / INTENCIÓN DE HOY

¿Cómo percibía mi estado antes de comenzar? *(Tensión física, ruido mental, emociones)*

¿Cómo percibo mi estado al finalizar? *(Cambios sutiles, soltura, silencios)*

Reconociendo tu transformación

EJEMPLO

Al releer tus notas semanas después, no busques resultados perfectos o inmediatos, sino tendencias y señales de bienestar acumulado. Vuelve a esta página después de un mes de práctica para anotar los patrones sutiles que has descubierto en tu propio viaje y hacer un balance de tu evolución:

Mis descubrimientos:

- *He notado que mi tensión en el cuello y hombros disminuye mucho más rápido cuando uso el Otto 128 Hz al llegar del trabajo.*
- *Los días que uso el Yin 256 Hz antes de dormir, no me despierto en la madrugada.*
- *Me resulta más fácil calmarme cuando me siento abrumado; ahora mi cuerpo reconoce el sonido del Om 136,1 Hz como una señal automática para soltar la mandíbula y respirar.*

Reconociendo tu transformación

Mis descubrimientos:

Reconociendo tu transformación

Mis descubrimientos: