

El Acuerdo de *Desconexión Digital*

Mi compromiso para estar presente, proteger mi energía y experimentar mi viaje con los cinco sentidos, no a través de una pantalla.

Yo, _____, entiendo que el verdadero descanso ocurre cuando mi mente habita el mismo lugar que mi cuerpo. Por lo tanto, durante mi próximo viaje a _____, me comprometo a seguir mi Protocolo Mindfulness estableciendo los siguientes límites:

1. Horarios de Revisión

Solo revisaré mis correos, redes sociales o mensajes de trabajo durante un máximo de 30 minutos al día, específicamente en el siguiente horario:

De _____ a _____ hrs.

El resto del día, mi atención le pertenece a mi descanso.

2. La Regla de la Hiperdocumentación

Me comprometo a observar cualquier lugar, monumento o paisaje durante al menos 5 minutos completos en absoluta presencia antes de tomar la primera fotografía.

3. Gestión de Energía

Si en algún momento del viaje me siento abrumado/a, saturado/a o irritable, me doy permiso total de cancelar los planes del itinerario, regresar a mi alojamiento y descansar sin sentir culpa.

Firma del Viajero: _____

Fecha: _____

Nota Wellness: Configura tu respuesta automática de correo electrónico y silencia las notificaciones de redes sociales antes de salir de casa.