

¿Y si no estás cansad@... sino saturad@ energéticamente?

Guía práctica para volver a vos cuando todo te pesa.

Este material es para usar cuando sentís que el cansancio no es físico, sino interno. Elegí una o más prácticas por día. Volvé a vos, sin exigencias.

◆ PRÁCTICA 1 – Pausar el hacer

Indicaciones:

Tomá 10 minutos para no hacer nada. Sin teléfono. Sin listas. Sin exigencias.
Solo observá lo que sentís.

Mantra sugerido: “Hoy no tengo que resolver. Solo necesito respirar.”

◆ PRÁCTICA 2 – Escuchar al cuerpo

Indicaciones:

Cerrá los ojos y preguntate: “¿Dónde siento la carga hoy?”
Poné tu mano ahí, con suavidad. Respirá.

Respiración:

Inhalá: reconozco esta carga

Exhalá: me libero, de a poco

◆ PRÁCTICA 3 – Descarga con sal

Indicaciones:

Colocá las palmas de las manos sobre un puñado de sal gruesa. Quédate allí 3 minutos. Sentí cómo lo que no es tuyo se disuelve.

Visualización sugerida:

Imaginate que la sal absorbe pensamientos, emociones o tensiones que no te pertenecen.

◆ PRÁCTICA 4 – Escritura libre

Indicaciones:

Tomá papel y escribí, sin filtro, lo que sentís. No edites. No lo leas. Solo vaciá tu campo mental.

Podés empezar con:

“Hoy me siento...”

“Hoy me pesa...”

“Necesito soltar...”

◆ PRÁCTICA 5 – Meditación de reconexión

Ejercicio:

Cerrá los ojos.

Inhalá: me limpio

Exhalá: vuelvo a mí

Repetí 3 veces.

Apoyá las manos sobre el pecho antes de abrir los ojos.



Espacio para registro diario:

Día ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué practiqué? ¿Qué solté? ¿Qué descubrí?

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

“Volver a vos no es egoísmo. Es energía ordenada.”

"Al liberar mi energía y transformar mi forma de ver el mundo, me permito renacer en cada instante, en equilibrio con mi esencia y mi propósito."

