7 DÍAS PARA *volver a ti*

UNA EXPERIENCIA SUAVE PARA
BAJAR EL RUIDO, ESCUCHARTE
Y REENCONTRAR TU ESENCIA.



Bienvenida!

No has llegado aquí por casualidad. Esta experiencia nace como una pausa.

No para exigirte más, hacerlo todo perfecto ni convertir tu bienestar en otra tarea pendiente. Nace para ayudarte a volver a ti, a tu ESENCIA.

Porque a veces vivimos tanto tiempo sosteniendo, resolviendo, funcionando y estando para todo y todos... que dejamos de preguntarnos cómo estamos de verdad.

Y poco a poco,
sin darnos cuenta,
empezamos a alejarnos de nosotras mismas.

Este espacio es una invitación a volver.

A bajar el ruido.
A respirar más lento.
A observarte con más suavidad.
A recordar cómo se siente habitar tu vida desde la presencia y no desde la exigencia.

Durante los próximos siete días encontrarás pequeñas reflexiones, ejercicios y rituales suaves diseñados para acompañarte, no para presionarte.

No necesitas hacerlo todo perfectamente.
No necesitas tener todas las respuestas.
No necesitas convertirte en otra persona.

Solo necesitas regalarte unos minutos al día y permitirte escucharte otra vez.

Porque quizá volver a ti...
empieza así.

Bienvenida a este espacio.

Bienvenida a **ESENCIA.**

CÓMO VIVIR ESTA EXPERIENCIA

No necesitas hacerlo todo seguido.

No necesitas responder perfectamente.

No necesitas ser más productiva, tener más disciplina ni añadirte más presión.

Este espacio existe para lo contrario.

Puedes recorrerlo despacio.
Un día cada vez.
Volviendo a las páginas que necesites.
Pausando cuando lo sientas.

Busca un momento tranquilo.

Prepara una infusión.
Pon música suave si te apetece.
Respira más lento.

Y sobre todo: intenta responder desde la honestidad, no desde lo que crees que deberías sentir.

Aquí no hay respuestas correctas.

Solo espacio.
Presencia.
Y una pequeña oportunidad para volver a escucharte.

Porque quizá lo que más necesitas ahora...
no es hacer más.

Es volver a tu centro.

Empecemos

DÍA 1 — PARAR

A veces seguimos funcionando tanto tiempo...
que dejamos de notar lo cansadas que estamos.

Nos acostumbramos a sostener.
A responder.
A cumplir.
A seguir adelante incluso cuando algo dentro de nosotras pide pausa.

Y poco a poco, vivir aceleradas empieza a parecernos normal.

Pero no todo cansancio se cura durmiendo.

Hay cansancios que aparecen cuando llevas demasiado tiempo desconectada de ti misma.

Este día no es para exigirte cambiar nada.

Es solo una invitación a parar unos minutos y preguntarte algo que quizá llevas tiempo evitando:

¿Cómo estoy realmente?

Práctica - Escucharte sin presión

Antes de responder, respira lento unas cuantas veces.

Solo intenta responder con honestidad.

Hoy me siento

_____
_____
_____

Lo que más me está agotando ahora es

_____
_____
_____
_____

Lo que llevo tiempo necesitando y no me estoy dando es...

PEQUEÑOS MOMENTOS QUE TE ALEJARON...
Y MOMENTOS QUE TE DEVOLVIERON A TI

A veces no nos alejamos de nosotras mismas de golpe.

Sucede poco a poco.
Entre el cansancio, las responsabilidades, el ruido y la costumbre de sostenerlo todo.

Pero también existen momentos —aunque sean pequeños— donde volvemos a sentirnos más presentes, más en calma, más nosotras.

Respira lento.

Y responde desde cómo se siente tu historia, no desde cómo crees que debería verse.

A veces me he sentido más desconectada de mí cuando...

Y también ha habido momentos en los que me he sentido más yo cuando...

A veces el primer paso para volver a ti es permitirte reconocer cómo te sientes.

DÍA 2 — ESCUCHARTE

A veces pasamos tanto tiempo pendientes de todo lo que ocurre fuera...
que dejamos de escuchar lo que ocurre dentro de nosotras.

Nos acostumbramos a responder.
A adaptarnos.
A sostener.
A seguir el ritmo incluso cuando algo dentro pide pausa.

Y poco a poco,
nuestras necesidades empiezan a quedarse en silencio.

Este día no es para exigirte respuestas.

Es solo una invitación a escucharte con un poco más de atención.

Sin juicio.
Sin presión.
Sin necesidad de hacerlo perfecto.

Porque tú también necesitas espacio.
Descanso.
Presencia.

Y quizá hace demasiado tiempo que no te preguntas algo tan simple como:

Práctica - ¿Que necesito hoy realmente?

Respira lento antes de responder.

Y trata de no pensar en lo que “deberías” necesitar.

Solo escucha lo primero que aparezca dentro de ti.

Hoy necesito más...

Lo que más echo de menos en mi vida ahora mismo es...

Algo para mí que llevo tiempo posponiendo es...

Si hoy pudiera darme algo con más amor, sería...

Recuerda que escucharte también es una forma de cuidarte.

Y a veces, volver a ti empieza haciéndote una pregunta que llevabas demasiado tiempo dejando para después.

DÍA 3 — QUÉ TE NUTRE / QUÉ TE DRENA

A veces, el cansancio no surge únicamente por todo lo que hacemos. También puede aparecer debido a lo que sostenemos, lo que acumulamos, lo que normalizamos y lo que permitimos que entre en nuestra vida cada día sin darnos cuenta.

Existen cosas que nos acercan a nuestro ser, mientras que otras, poco a poco, nos desconectan.

Este día no se trata de juzgar tu vida, sino de observarla con un poco más de honestidad. Porque, a veces, el bienestar no empieza añadiendo más cosas, sino reconociendo qué te está drenando y qué te sostiene

Práctica - Lo que me nutre y lo que me drena

Respira lentamente antes de comenzar.
Intenta responder desde cómo se siente tu vida, no desde cómo crees que debería ser.

Puedes reflexionar sobre: personas, hábitos, espacios, rutinas, pensamientos, relaciones, ritmos, conversaciones o pequeñas cosas cotidianas. No es necesario cambiarlo todo hoy; tomar conciencia de ello ya es un gran comienzo.

LO QUE ME NUTRE	LO QUE ME DRENA

Enhorabuena por concederte este espacio de reconocimiento, ya que quizás volver a ti misma comienza aquí.

DÍA 4 — TU CUERPO HABLA

A veces seguimos funcionando tanto tiempo en piloto automático, que dejamos de escuchar lo que el cuerpo lleva tiempo intentando decirnos.
El cansancio. La tensión. La falta de energía. La necesidad constante de parar. La sensación de estar desconectada incluso cuando todo parece "estar bien".
Y poco a poco, acabamos normalizando vivir agotadas.
Pero el cuerpo habla.
Habla cuando necesitas descanso. Cuando sostienes demasiado. Cuando llevas tiempo dejando tus necesidades en segundo plano.
Este día no es para juzgarte.
Es solo una invitación a escuchar tu cuerpo con más suavidad.
No como algo que tienes que controlar, sino como una parte de ti que quizá lleva demasiado tiempo intentando cuidarte.

Práctica - Si mi cuerpo pudiera hablar

Respira lento antes de empezar.
Y trata de responder sin analizar demasiado. Solo escribe lo primero que aparezca.

Hoy mi cuerpo se siente...

_____
_____
_____

Creo que mi cuerpo lleva tiempo intentando decirme...

_____
_____
_____

Lo que más necesita de mí ahora mismo es...

_____
_____
_____

Una forma más amable de cuidarme esta semana podría ser...

_____
_____
_____

Tu cuerpo no siempre necesita que hagas más.
A veces solo necesita que lo escuches en presencia, como acabas de hacer.

DÍA 5 — SOLTAR EXIGENCIA

A veces el cansancio no viene solo de todo lo que hacemos.
También viene de todo lo que nos exigimos en silencio: Ser fuertes. Llegar a todo. No fallar. Responder bien. Poder con todo. Seguir adelante incluso cuando estamos agotadas.

Y poco a poco, acabamos convirtiendo la exigencia en una forma de vivir.
Nos hablamos con dureza. Nos sentimos culpables al descansar. Pensamos que siempre deberíamos estar haciendo más.

Pero vivir así también pesa.
Este día no es para juzgarte por cómo has aprendido a sostenerte. Es solo una invitación a preguntarte qué partes de esa exigencia ya no quieres seguir cargando.

Práctica - Lo que ya no quiero seguir exigiéndome

Respira lento antes de empezar. Y trata de responder desde la honestidad, no desde lo que crees que deberías escribir. Ya no quiero seguir exigiéndome...

Me doy cuenta de que muchas veces me siento culpable cuando...

Una forma más amable de hablarme podría ser...

Algo que necesito recordar más a menudo es...

Recuerda que no necesitas poder con todo para merecer descanso.
Y quizá cuidarte también empieza porque dejas de exigirte tanto.

DÍA 6 — MICRO RITUALES

A veces pensamos que para sentirnos mejor necesitamos cambiarlo todo. Tener más tiempo. Más energía. Más motivación. Una vida completamente distinta.

Pero muchas veces el bienestar no empieza con grandes cambios. Empieza con pequeños momentos que nos ayudan a volver a nosotras mismas.
Un desayuno sin prisa. Una caminata en silencio. Respirar lento unos minutos. Cuidarte con más presencia. Descansar sin sentir culpa. Pequeños gestos. Pequeños espacios. Pequeñas pausas que poco a poco cambian cómo se siente tu vida.
Este día no es para exigirte crear una rutina perfecta.
Es solo una invitación a pensar: ¿Qué pequeñas cosas podrían ayudarme a sentirme un poco más en calma esta semana?

Práctica - Mis mini rituales

Respira lento antes de empezar. Elige rituales pequeños, realistas y amables contigo: algo que cuide tu mente, tu cuerpo o tu alma.

No tienen que ser perfectos. Solo sostenibles.

Esta semana quiero regalarme...

Un momento del día en el que quiero estar más presente es...

Algo pequeño que podría hacer por mí sin exigirme demasiado es...

Un ritual suave que me gustaría incorporar es...

A veces cuidarte no empieza haciendo más.
Empieza creando pequeños espacios donde puedas volver a sentirte tú.

DÍA 7 — VOLVER A TI

Quizá volver a ti no ocurre de golpe. Quizá no llega en un momento perfecto. Ni después de tener todas las respuestas. Ni cuando finalmente consigues organizarlo todo. A veces empieza de formas mucho más pequeñas.

En una pausa. En una conversación contigo misma. En darte cuenta de cómo te sientes. En empezar a tratarte con un poco más de suavidad.
Durante estos días no necesitabas convertirte en otra persona.Solo volver a escucharte.

Y aunque quizá todavía haya cansancio, ruido o cosas que siguen pesando...
también hay algo importante:
Ahora hay más consciencia. Más presencia. Más espacio para ti.

Este día no es un final. Es solo una invitación a seguir acompañándote con más honestidad, más calma y más cuidado.

Práctica - Lo que quiero seguir escuchando

Respira lento antes de empezar.
Y responde sin exigirte encontrar “la respuesta perfecta”.

Después de estos días, me doy cuenta de que necesito más...

Algo que quiero seguir recordándome es...

Una forma más amable en la que quiero acompañarme a partir de ahora es...

Lo que hoy siento más presente dentro de mí es...

Quizá volver a ti no significa cambiarlo todo.
Quizá simplemente significa empezar a elegirte con más presencia.

Gracias, por haberte regalado este espacio.

Quizá todavía haya cosas que necesiten tiempo.

Y está bien.

Porque recuerda que **volver a ti** no ocurre de la noche a la mañana.

A veces empieza de formas mucho más pequeñas.

En una pausa.
En una respiración más lenta.
En una conversación honesta contigo misma.
En dejar de ignorar cómo te sientes.
En empezar a tratarte con un poco más de suavidad.

Durante esta experiencia has parado.
Has observado.
Has escuchado partes de ti que quizá llevaban demasiado tiempo en silencio.

Y eso ya es importante.

No porque ahora tengas todas las respuestas.

Sino porque quizá ahora hay algo diferente:

más consciencia,
más presencia
y un poco más de espacio para ti.

Ojalá este cuaderno te recuerde algo que a veces olvidamos cuando vivimos demasiado rápido:

que no necesitas convertirte en otra persona para empezar a sentirte mejor.

Quizá solo necesitas volver a ti.

Y aquí, siempre tendrás un espacio al que volver.

Con cariño,

TU COMUNIDAD ESENCIA