



DÍAS

PARA

RECONECTAR

Contigo mismo (a)

**Una guía para crear un tiempo para ti
y volver a sentirte presente.**

Introducción

Vivimos en un mundo que no se detiene. Corremos, respondemos mensajes, resolvemos pendientes y muchas veces nos olvidamos de lo esencial: nosotros mismos.

Esta guía fue creada para ayudarte a bajar la velocidad, escucharte y reconectar con tu bienestar emocional.

Durante los próximos siete días te propongo pequeños ejercicios —simples, pero profundos— que te permitirán crear un espacio de calma interior, recuperar tu energía y recordar lo que realmente importa.

“No se trata de tener más tiempo, sino de aprender a crearlo.”



Día 1: Escucha tu cuerpo

Tu cuerpo es el primer mensajero de tu mente. A veces no grita, solo susurra: cansancio, tensión, insomnio, falta de energía.

Antes de intentar cambiar algo, escucha.

Ejercicio:

Siéntate en silencio durante 3 minutos.

Observa tu respiración y pregúntate:

¿Dónde siento tensión?

¿Qué parte de mí necesita descanso?

Toma una respiración profunda y responde mentalmente:
“Estoy aquí contigo.”

Reflexión:

Cuando conectas con tu cuerpo, comienzas a sanar desde adentro.



Día 2: Identifica lo que sientes:

Muchas veces decimos “estoy mal”, pero no sabemos si es tristeza, miedo o frustración. Ponerle nombre a lo que sientes es el primer paso para regularlo.

Ejercicio:

Escribe: “Hoy me siento...” y completa la frase sin juzgarte. Si no sabes qué palabra usar, elige entre estas:

calma • ansiedad • tristeza • alegría • confusión • alivio.

Imagina que esa emoción es una ola: obsérvala venir, pasar y disiparse.

Reflexión:

Nombrar no es debilidad, es claridad emocional.



Día 3: Aprende a pausar

La pausa no es pérdida de tiempo; es una herramienta de equilibrio emocional.

Cuando te detienes, tu mente se aclara y tus decisiones mejoran.

Ejercicio:

Cada dos o tres horas, haz una “pausa consciente”:

Respira tres veces profundamente.

Pregúntate: “¿Qué necesito ahora?”

Si puedes, haz una microacción: estírate, toma agua, desconéctate un minuto.

Reflexión:

Tu productividad mejora cuando aprendes a detenerte.



Día 4: Redefine tus prioridades

A veces dedicamos energía a todo... menos a lo que nos nutre.

Hoy es momento de mirar tus días con honestidad.

Ejercicio:

Haz una lista de lo que haces en un día típico.

Marca con un ♥ lo que realmente te da bienestar.

Pregúntate: “¿Qué puedo reducir o delegar para abrir espacio a lo que importa?”

Reflexión:

Redefinir no es renunciar, es elegir con conciencia.



Día 5: Habla contigo con amabilidad

El diálogo interno puede ser tu mejor aliado o tu mayor saboteador.

Hoy comienza a tratarte como tratarías a alguien que amas.

Ejercicio:

Identifica una frase que sueles repetirte (“No soy suficiente”, “Debería hacer más”).

Transfórmala en una afirmación compasiva:

“Estoy aprendiendo a mi ritmo.”

“Merezco descanso.”

“Estoy haciendo lo mejor que puedo.”

Reflexión:

Tu mente florece cuando la hablas con respeto.



Día 6: Libérate de la exigencia

La autoexigencia disfrazada de “perfeccionismo” es una de las principales causas del agotamiento emocional.

Hoy, permítete ser humano(a).

Ejercicio:

Escribe tres cosas que hoy podrías hacer más sencillo.

Si te exiges ser “perfecto”, repite:

“No necesito hacerlo todo para tener valor.”

Reflexión:

Soltar la exigencia abre espacio para la autenticidad.



Día 7: Crea tu ritual de autocuidado

El autocuidado no se trata de spa o velas (aunque ayudan).

Es una decisión diaria de atender tus necesidades emocionales y físicas.

Ejercicio:

Elige un momento del día para ti (10-15 min).

Decide qué harás: leer, caminar, meditar, escribir, escuchar música.

Escríbelo en tu agenda como una cita importante.

Reflexión:

El bienestar no se improvisa, se cultiva.



Cierre

Si llegaste hasta aquí, ya diste el paso más importante: decidir cuidarte.

Cada día que te eliges, fortaleces tu salud emocional, tu energía y tu claridad mental.

Recuerda:

Crear un tiempo para ti es un acto de amor propio, no de egoísmo.

En ese espacio es donde renaces, una y otra vez.



Si deseas seguir profundizando

Puedes agendar una cita individual para trabajar temas como:

- estrés, ansiedad y regulación emocional
- autoestima y autocompasión
- relaciones y límites saludables
- crecimiento y propósito personal

Agenda tu sesión online en: www.crearuntiempoparati.com

Instagram: @crearuntiempoparati

