

# BIENESTAR<sup>con</sup>

# SERENIDAD

Adviento



SESIÓN 19

Tiempo de reflexión y  
de un renacer interior.

FLUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional



# INTRODUCCIÓN

El Adviento significa "llegada" o "espera", puede ser una oportunidad para detenernos y reflexionar, para reencontrarnos con nosotros mismos y con nuestras intenciones más profundas.

Vamos a descubrir cómo puede ayudarnos este período a encontrar bienestar interior y qué pequeños pasos podemos dar para aprovecharlo.



Bienestar Emocional

## RECORDATORIO:

En una vida en la que a menudo nos sentimos estresados, el Adviento nos recuerda que hay cierto poder en la espera y en la quietud.

No se trata solo de mirar hacia el futuro, sino de estar presentes en el ahora, preparándonos para recibir lo que necesitamos, no necesariamente lo que queremos.

Cada día del Adviento es una oportunidad para sembrar paz en tu interior.



ADVIENTO PUEDE SER  
ESE RESPIRO QUE TE  
PERMITES EN MEDIO  
DEL CAOS, UN  
RECORDATORIO DE QUE  
ANTES DE LLENARTE DE  
COSAS NUEVAS,  
NECESITAS VACIARTE  
DE LO QUE NO TE  
APORTA NADA.



“ EL ADVIENTO ES UNA INVITACIÓN A  
ENCENDER LA LUZ DENTRO DE TI. ”

La palabra "espera" a veces puede parecer pasiva, pero en este caso, es activa.

Es un tiempo para reflexionar:

- ¿Qué quiero recibir en mi vida?
- ¿Qué necesito soltar para hacer espacio para eso?

Soltar lo que pesa

- Dedicar unos minutos a escribir en un papel lo que sientes que te está pesando: preocupaciones, emociones negativas, pendientes que no puedes controlar.
- Después, rompe o quema ese papel (de manera segura) como símbolo de dejar ir. Respira profundamente y siéntete más ligero.



# RUTINA SEMANAL

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

Por la mañana, inicia el día con una intención clara para este nuevo día:

1. **Respira conscientemente:** Dedicar un par de minutos a respirar profundamente, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Esto te ayudará a centrarte.

2. **Plantea tu intención del día:** Pregúntate: ¿Qué quiero trabajar hoy en mí?

Puede ser paciencia, gratitud, o simplemente calma.

Escribe esa intención o repítela en tu mente.

Por la tarde: Encuentra un momento para la gratitud

1. **Tómate una pausa en medio de tu día.** Detente donde estés y haz una lista mental o escrita de tres cosas por las que estás agradecido en ese momento.

2. **Si puedes, realiza un pequeño gesto de agradecimiento:** envía un mensaje amable, sonríe a alguien o simplemente cierra los ojos y di “gracias” en silencio.



Por la noche: Reflexión y cultiva tu luz Interior

1. **Crea un ambiente tranquilo:** Enciende una vela o una luz suave en tu espacio. Si te gusta, acompaña este momento con música relajante.

2. **Escribe o reflexiona:** Responde estas preguntas:

- ¿Cómo me sentí hoy?
- ¿Qué puedo soltar para estar más en paz mañana?

3. **Visualiza:** Imagina una luz dentro de ti creciendo y llenándote de calma, claridad y fuerza para el día siguiente.

  
Bienestar Emocional



## UN RITUAL DE RENOVACIÓN

Aprovecha estos días que le dan un sentido de esperanza y de renovación interior, analiza tu vida, si todo está bien, sigue haciendo lo que estás haciendo, si hay algo que todavía te duele, enfócate en cómo puedes sanarlo.

El Adviento es un tiempo para detenernos y mirar hacia adentro, un momento sencillo pero poderoso para respirar y reconectar con lo que realmente importa. No se trata de hacer más, sino de hacer menos: soltar las prisas, las expectativas, y permitirnos simplemente estar presentes.

Es como encender una pequeña luz en medio de la rutina, una invitación a encontrar paz en lo cotidiano mientras nos preparamos para recibir lo que nuestra vida realmente necesita.

El Adviento no es prisa, es pausa para conectar con lo esencial.





Elige un día a la semana para dedicar más tiempo a ti. Puede ser una caminata en la naturaleza, un baño relajante o simplemente una tarde para hacer algo que te inspire. Reflexiona sobre cómo te sientes en este viaje de Adviento y celebra los pequeños cambios que notas en tu interior.

#### Crear algo con tus manos

- Dedica tiempo a una actividad creativa: dibuja, cocina, escribe un poema, arma una manualidad simple.
- No importa el resultado, solo concéntrate en el proceso. Esto te conectará con el presente y te dará una sensación de logro.

#### Celebrar el momento

- Haz algo especial para cerrar tu semana de renovación: un baño relajante, preparar una comida que te encante, o sentarte con una bebida caliente en un rincón tranquilo.
- Reflexiona: ¿Qué he aprendido sobre mí mismo esta semana? Agradece el tiempo que te has dado y plantéate cómo puedes seguir cultivando este bienestar en los días por venir.



No dudes en escribirnos si necesitas un apoyo para empezar.