

BIENESTAR con SERENIDAD

Disfruta de tus *Vacaciones*



SESIÓN 29

Consejos para gestionar mejor tus emociones en verano
y lograr una verdadera desconexión

GUÍA EMOCIONAL PARA EL VERANO'

INTRODUCCIÓN

Descansar de verdad

El verano puede ser un momento de sanación emocional si lo vivimos con conciencia.

A veces tenemos que aprender a disfrutar y desconectar de las preocupaciones y, sobre todo, a bajar el ritmo. Hay personas que vuelven a trabajar con el mismo nivel de estrés con el que se fueron.

Esta guía no es para exigirte nada, sino para ayudarte a soltar, respirar, parar y reencontrarte contigo desde la calma.

Descansar es parte del camino. Fundamental para nuestra estabilidad emocional.



RITUAL PARA EL INICIO DEL PERIODO DE VACACIONES

Antes de entrar de lleno en las vacaciones, prueba este **pequeño ritual**:

1.- Escribe tres cosas que quieras dejar atrás: pensamientos, preocupaciones, emociones.

2.- Apúntalas en un papel.

3.- Elige un gesto simbólico para soltarlas y no llevarlas contigo:

- Puedes romper el papel.
- Quizá enterrarlo en la arena.
- Quemarlo (con cuidado).
- Lanzarlo al agua



Este simple acto puede ayudarte a hacer espacio mental y emocional para lo nuevo.
Suelta lo que pesa. Deja espacio para lo nuevo.

MINI TEST EMOCIONAL

¿Cómo estás hoy? Responde con sinceridad:

- Me cuesta desconectar del trabajo o las responsabilidades.
- Me siento culpable si no hago nada “productivo”.
- Estoy más irritable o sensible últimamente.
- Tengo expectativas muy altas sobre este verano.
- Disfruto de momentos sin móvil ni pantallas.

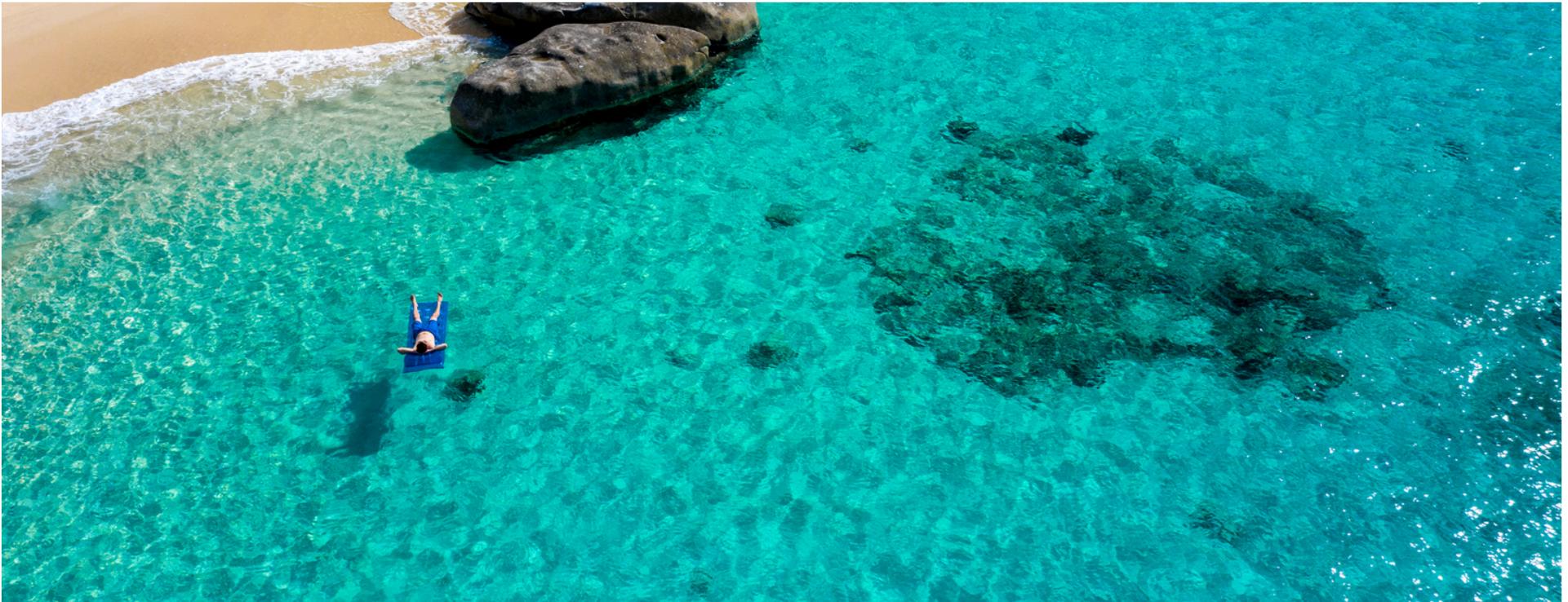
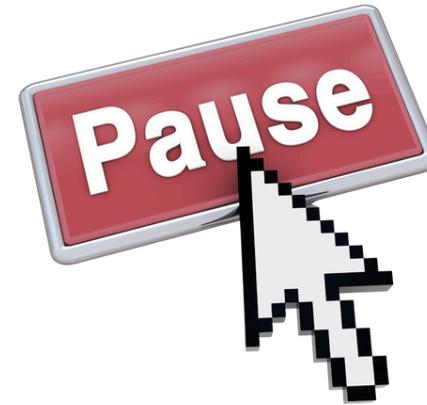


RESULTADOS:

Si marcaste 3 o más: tu mente pide un descanso real.

Si marcaste 1 o 2: vas bien, pero cuida tu equilibrio.

Si marcaste 0: enhorabuena, estás en modo pausa consciente.



HÁBITOS EMOCIONALES DE VERANO

Pequeños **gestos para reconectar contigo**, uno por día o cuando lo necesites:

- Tomar el primer café del día, o tu desayuno favorito, sin móvil.
- Pasear sin rumbo 15 minutos.
- Disfrutar del silencio durante 10 minutos.
- Poner música suave mientras cocinas.
- Mirar al cielo y respirar 3 veces con intención clara de calmar tu mente.
- Decir "no" sin culpa.
- Observar sin juicio cómo estás.



Los pequeños gestos crean grandes cambios.

DIARIO EMOCIONAL SENCILLO

No necesitas escribir páginas. Una **frase al día** es suficiente.

- Hoy me he sentido...
- Hoy he notado que...
- Me he dado cuenta de que...
- Hoy suelto...
- Hoy agradezco...

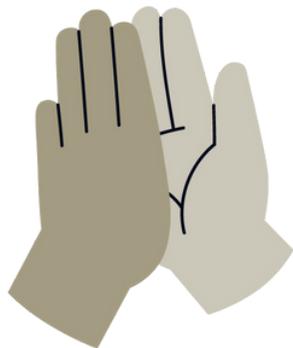
Puedes repetir este ejercicio cada noche, o hacerlo cuando necesites más claridad.



PAUSA CONSCIENTE (1 MINUTO)

Cuando lo necesites, haz esta **mini práctica**:

- 1.- Para, detente un instante.
- 2.- Cierra los ojos.
- 3.- Inhala profundamente por la nariz.
- 4.- Exhala por nariz con suavidad.
- 5.- Repite 3 veces.
6. - Vuelve lentamente al presente.

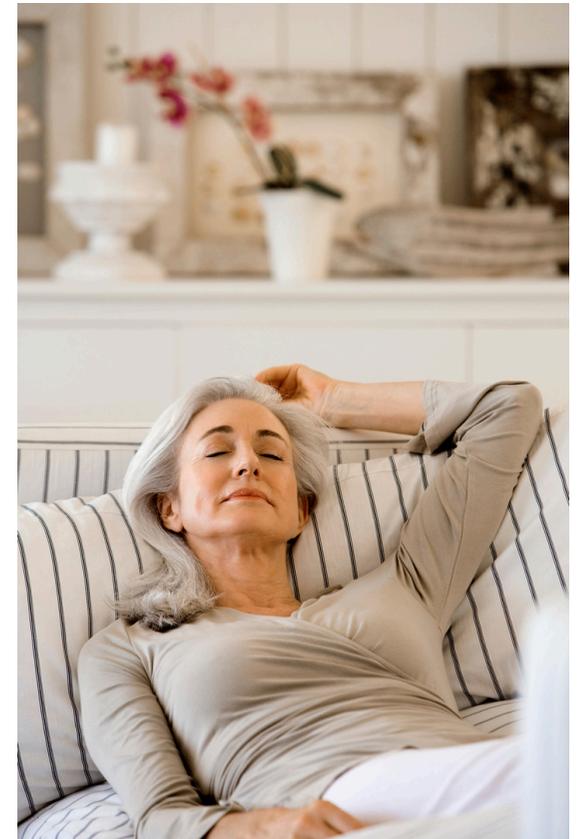


En el silencio, todo se ordena

MANIFIESTO DE DESCANSO CONSCIENTE

Puedes **imprimir** esta parte, pegarla en la nevera o tenerla como fondo de pantalla:

- No tengo que demostrar nada en vacaciones.
- El descanso también es silencio.
- No soy más por hacer más.
- Hoy me permito simplemente estar.
- Descansar es un derecho, no un premio.



No hace falta hacer nada más. Solo cuidarte