

BIENESTAR con SERENIDAD

Volver a la **rutina**



SESIÓN 30

7 sencillos pasos para cuidar tu bienestar en septiembre

 **FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

VOLVER CON UNA MIRADA DIFERENTE

PASO 1: AJUSTA EL RITMO

- Evita querer hacerlo todo el primer día; permítete una adaptación progresiva.
- Haz una respiración consciente: 4-6 (inhalar 4, exhalar 6) durante 5 repeticiones al empezar la jornada.

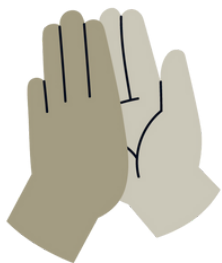


El cuerpo necesita su propio tempo. Escúchalo.

PASO 2: CREA MICRO-RITUALES DIARIOS

Incorpora pequeños rituales que te acompañen cada día: una taza de café o té en silencio, escribir tres cosas por las que agradecer cada mañana, o una pausa de tres respiraciones conscientes al cambiar de tarea.

También puedes diseñar tu propio ritual de transición, como ordenar un rincón de casa o dar un paseo al atardecer.



PASO 3: REORGANIZA TU AGENDA CON UNA MIRADA MÁS AMABLE

No llenes tu agenda de golpe. Puedes organizar tus tareas de forma diferente, por ejemplo:

Divide tu agenda en tres bloques

Necesario – Deseable – Prescindible.



Elimina al menos una tarea de la columna prescindible, al menos hasta que tu ritmo se vaya adaptando poco a poco a la rutina

PASO 4: RECONECTA CON TU ENERGÍA, CON TU CORAZÓN

Haz una breve reflexión tras las vacaciones, a veces volvemos cansados y esto es normal.

Mini práctica corporal:

De pie, con los ojos cerrados

Lleva los hombros hacia atrás y abre el pecho.

Respira profundamente 3 veces.

Imagina que tu cuerpo se llena de claridad y frescura..



Prioriza el descanso nocturno las primeras semanas

PASO 5: ENCUENTRA UN PROPÓSITO SENCILLO

No necesitas grandes metas, basta un propósito sencillo que dé sentido a tu mes: caminar 10 minutos diarios, leer antes de dormir, beber más agua.



Escribe tu propósito en un cuaderno y hazlo, que sea sencillo, realista y sea amable contigo

PASO 6: ESCRITURA EMOCIONAL

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.



PASO 7: CREA RINCONES DE BIENESTAR EN TU DÍA

Cuando lo necesites, haz esta mini práctica:

Para, detente un instante.

Cierra los ojos.

Inhala profundamente por la nariz. Exhala por nariz con suavidad.

Repite 3 veces.

Inhala profundamente por la nariz. Exhala por nariz con suavidad.

Una vez más

Inhala profundamente por la nariz. Exhala por nariz con suavidad.

Vuelve lentamente al presente.



La respiración consciente da un orden a tus pensamientos

La vuelta a la rutina es una oportunidad para empezar de nuevo con más consciencia.

Permítete avanzar sin prisas, con amabilidad y serenidad.

Mi **palabra clave** para **septiembre** es: _____

