



# BIENESTAR con SERENIDAD

Claves para gestionar  
emocionalmente la Navidad

SESIÓN 33

Acompaña tus emociones

## LA NAVIDAD PUEDE DESPERTAR EMOCIONES MUY DIFERENTES EN CADA PERSONA.

Para algunos es una época luminosa; para otros, un tiempo que remueve, agota o confronta. No hay una forma correcta de vivir estas fechas: solo la tuya.

Con esta pequeña guía solo queremos acompañarte con cariño, sin prisas, ofreciéndote claves sencillas para transitar la Navidad desde un lugar más consciente y realista. Encontrarás pequeñas pautas que pueden servirte como ancla para tu calma, recordatorios de autocuidado y gestos de amabilidad hacia ti mismo.

Tómatela como un espacio donde respirar, ordenar lo que sientes y darte permiso para ir a tu propio ritmo.

Que estas páginas te sirvan de apoyo, de claridad y de serenidad.







## ESCUCHA TU ESTADO EMOCIONAL

No tienes que sentirte de ninguna manera concreta.

Lo que aparece en ti merece ser atendido sin juicio.

Puedes hacer una auto-reflexión: ¿Qué siento en estos momentos? ¿Me lo permito?

La claridad emocional empieza por mirar con honestidad cómo te sientes.





### Suelta la idea de la Navidad perfecta

La vida real no siempre coincide con la ideal.

Tener una expectativa más amable y realista, te libera de presión.

Permite que las cosas sean suficientemente buenas, tal como son.

Tu energía y tu bienestar son muy importantes para que todo fluya.



### VIVE LA MAGIA DE LA NAVIDAD

#### Pon límites sin culpa

Decir “no” también es una forma de cuidarte.

Marca el ritmo que puedes llevar.

Retírate unos minutos si lo necesitas.

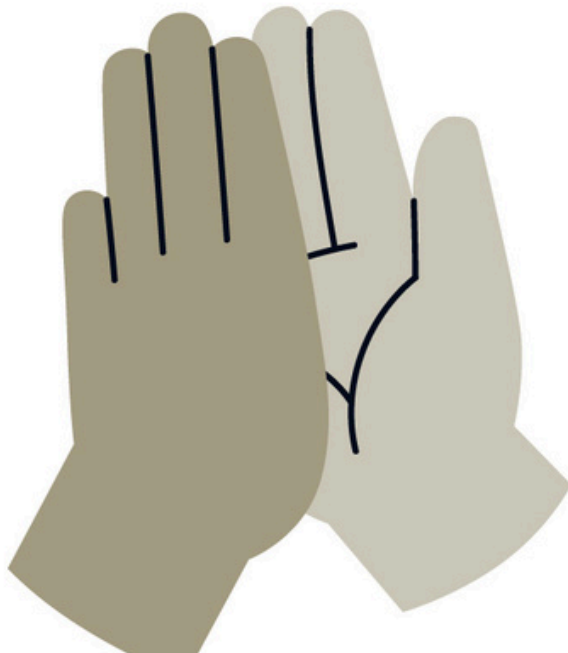
Un límite claro evita el agotamiento emocional.





## CUIDA DE TI EN MEDIO DEL RUIDO

- Haz mini pausas para respirar.
- Un paseo breve puede resetearte.
- Prioriza descanso y presencia.
- Pequeños gestos → gran estabilidad.



### TAKE CARE OF YOURSELF

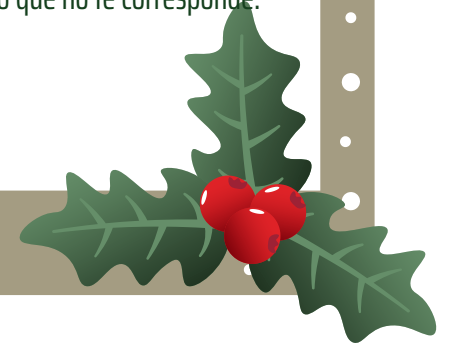
**Acompaña tus emociones sin luchar contra ellas**

No todas las conversaciones son necesarias.

Cambia de tema o retírate suavemente.

Elige dónde sí te sientes en calma.

No cargues con lo que no te corresponde.





# Feliz Navidad



Queremos enviaros un abrazo sincero y lleno de gratitud.

Cada uno de vosotros formáis parte esencial de este camino que compartimos.

Sabemos que la Navidad despierta emociones distintas en cada persona, y por eso deseamos que podáis vivirla a

vuestro ritmo, con serenidad, con la compañía que elijáis y con la libertad de sentir lo que necesitéis sentir.

Ojalá estos días os encuentren rodeados de cariño, con espacios de calma, con momentos que abracen el corazón y

con la fuerza interior que nace de saber que no estamos solos.

**Gracias por vuestro cariño y por seguir construyendo juntos,  
un proyecto que va mucho más allá del trabajo: un proyecto con alma.**

