

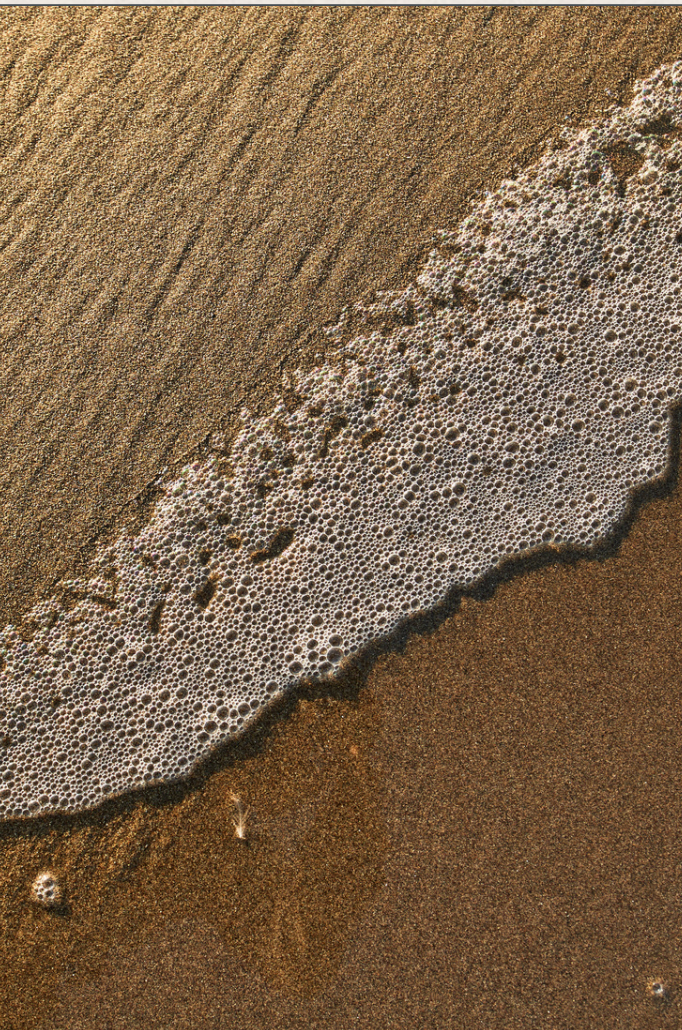


Mini cuaderno de Bienestar

*3 días para reconectar con vos
y crear pequeños hábitos de bienestar*



Tu Ritmo Sereno

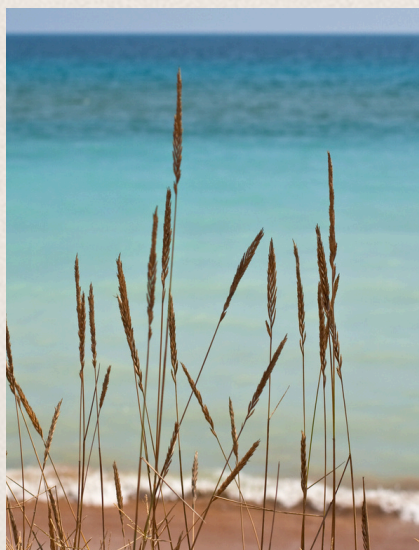


Bienvenido/a


Hola, bienvenido/a a este espacio que te invita a respirar profundo, conectarte contigo y dar espacio a nuevas posibilidades.

En este mini cuaderno vas a encontrar pequeñas prácticas para reconectar con tu ritmo interno, el que no responde al estrés ni a la exigencia, sino a tu presencia, tu energía y tu autenticidad.

Este cuaderno está diseñado para que en 3 días puedas sentir una diferencia en cómo vivís tu día a día. No necesitas más de 10 minutos diarios.



Alicia Rossini



01
BIENVENIDA

02
CONTENIDO

03
DÍA 1

04
DÍA 2

05
DÍA 3

06
CONCLUSIÓN

DÍA UNO

¡Bienvenida/o a este primer día de rutinas para tu bienestar. Hoy te invito a dar un primer paso simple pero poderoso: volver a vos a través de la respiración.

En medio del ruido y las exigencias, respirar con conciencia es una forma de recordarte que estas viva, aquí y ahora.

Ejercicios del día:

- Respiración 4- 4- 6

Inhala en 4 tiempo...sostén en 4... y exhala lento en 6.

Hazlo 5 veces, con los ojos cerrados, dejando el cuerpo se afloje.

- Journaling

Toma un cuaderno o una hoja, o puedes imprimir este mini cuaderno y usar el espacio disponible para escribir.

Responde: ¿Qué me está sacando de mi centro últimamente?
Toma el tiempo necesario para responder y explayarte todo lo que puedas en esta pregunta.

- Práctica express:

Siéntate con una mano en el pecho y otra en el abdomen.
Respira suave. Quédate así por dos minutos, percibiendo tu respiración y tu cuerpo. Siendo consciente del momento presente.

DÍA DOS

¡Bienvenida/o a este segundo día de rutinas para tu bienestar. Hoy vamos a salir de la mente y entrar en el cuerpo.

Muchas veces, el estrés no grita: susurra. Se siente como tensión, apuro o desconexión. Esta práctica te invita a volver al cuerpo como brújula.

Ejercicios del día:

- Movimiento consciente

Tómate 3 minutos para mover el cuello, hombros y columna lentamente.

Escucha, percibe dónde hay rigidez...y afloja la zona sin exigencias realizando una respiración consciente e imaginando que el aire se dirige allí donde hay tensión. Al momento de exhalar suelta una expiración sonora.

- Journaling

Toma un cuaderno o una hoja, o puedes imprimir este mini cuaderno y usar el espacio disponible para escribir.

Responde: ¿Qué sensaciones físicas me dicen que estoy estresada/o? No lo analices. Sólo anota lo que aparece: presión en el pecho, mandíbula apretada, agotamiento, etc.

- Cierre con intención:

Elige una frase ancla para hoy. Algo que te sostenga.

Ejemplos: " Habito este instante con calma". "Suelto la tensión que ya no necesito". "Todo va a estar bien, sólo confío".

DÍA TRES

¡Bienvenida/o a este tercer día de rutinas para tu bienestar. Lo más transformador no siempre son los grandes cambios, sino los hábitos que se repiten.

Hoy vamos a sembrar un mini ritual: un espacio sagrado, simple y tuyo, que puedas sostener en el tiempo.

Ejercicios del día:

- Visualización

Cierra los ojos y visualiza un lugar que te de paz: el mar, el bosque, una habitación cálida.

Imagina que estás ahí. Siente el aire, los sonidos, la calma.

Quédate un minuto respirando en esa imagen.

- Journaling

Toma un cuaderno o una hoja, o puedes imprimir este mini cuaderno y usar el espacio disponible para escribir.

Responde: ¿Qué necesito cada día para sentirme en equilibrio? ¿Qué mini ritual puedo regalarme aunque sea 10 minutos diarios?

Ejemplos: Respirar antes de empezar el día. Escribir unas líneas al acostarme. Tomar un té sin celular. Conectarme con la naturaleza.

- Acción concreta

Elige un horario realista y anota: " Mi ritual será todos los días a las ____".

Guarda este compromiso con amor, no como una obligación.

Llegaste al final de este pequeño cuaderno, pero puede que este sea el comienzo un nuevo vínculo contigo.

Durante estos 3 días, abordamos actividades sencillas: respirar, escribir, escucharte.

Pero lo simple, cuando se hace con presencia, tiene el poder de transformar.

Tal vez pudiste tomar consciencia de tu cuerpo.

Tal vez descubriste algún pensamiento automático que estabas sosteniendo.

Tal vez, simplemente, tuviste un momento para ti.

Y eso ya es muchísimo.

Este cuaderno no es una fórmula, es una puerta. A partir de ahora, puedes elegir qué ritual se queda contigo. No para hacerlo perfecto. No para exigirte más. Sino para sostenerte con pequeñas anclas cada día.

Porque tu ritmo no tiene que parecerse al de nadie. Porque tu serenidad no se impone: se cultiva.

Gracias por darte estos minutos. Gracias por confiar. Seguimos caminando juntas/os si así lo sientes.

Gracias



FECHA

ESTOY:

HOJAS DE JOURNALING

TUS PENSAMIENTOS

FRASE INSPIRADORA

RITUAL

COMPROMISO



¿NECESITAS MÁS ACOMPAÑAMIENTO?

ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD

Tenés muchas opciones para que te acompañemos:

- Gimnasio de Meditación y Mindset.
- Programa Tu Ritmo Sereno.
- Grupo de Whatsapp.
- Grupo de Telegram.
- Instagram y Tick Tock

¡Te esperamos!





Mini cuaderno de
Bienestar
Tu Ritmo Sereno