



GUÍA DE BIENESTAR Y RECONEXIÓN CONTIGO

Volver a mí

*Una guía de 10 días para hacer una pausa cuando
sientes que no puedes con todo.*

UN ESPACIO PARA BAJAR EL RITMO
Y VOLVER A RESPIRAR.

@rosi.bienestarintegral



BIENVENIDA

Qué alegría que estés aquí.

Si llegaste hasta esta guía, quizás llevas un tiempo sosteniendo muchas cosas.

Cumpliendo. Resolviendo. Estando para todos.

Y puede que, sin darte cuenta, hayas dejado muy poco espacio para ti.

Esta guía no está hecha para cambiar quién eres. Está hecha para regalarte unos minutos de pausa, un día a la vez.

Aquí no hay respuestas correctas. No hay exigencias. No tienes que terminarla rápido ni hacer cada ejercicio perfecto.

Solo necesitas darte permiso de estar contigo, aunque sea por unos minutos.

Espero que estos diez días te recuerden algo importante: no tienes que poder con todo para merecer descansar.

ESTE ES TU ESPACIO PARA...

Respirar sin prisa

Escribir lo que llevas tiempo guardando

Escucharte con más amabilidad

Descubrir qué necesitas hoy

Dar un pequeño paso, un día a la vez

No se trata de hacerlo perfecto. Solo de darte unos minutos para ti.



SOBRE MÍ

Durante mucho tiempo pensé que, si todo estaba bajo control, yo también estaba bien.

Cumplía con mis responsabilidades, trabajaba, acompañaba a otras personas y seguía adelante. Por fuera, todo parecía estar en orden.

Pero muchas veces, al llegar a casa, me daba cuenta de que llevaba días sin preguntarme cómo estaba de verdad. Fue ahí cuando entendí que incluso quienes parecen tenerlo todo bajo control también pueden sentirse desconectados de sí mismos.

¿Sabes qué fue lo que más me sorprendió al acompañar personas durante todos estos años? Que esa sensación es mucho más común de lo que imaginamos.

Soy ingeniera de profesión y trabajo en el área de calidad, pero desde hace muchos años también acompaño a personas que, como yo en algún momento, necesitan hacer una pausa, ordenar lo que sienten y volver a escucharse.

Esta guía nació precisamente de esa experiencia. No para decirte cómo vivir. Sino para acompañarte, durante diez días, a regalarte un espacio para ti.

Con cariño,
Rosi

ROSI SÁNCHEZ

VOLVER A MÍ · @ROSI.BIENESTARINTEGRAL

ANTES DE EMPEZAR...

Check-in

Este es tu momento para pausar y conectar contigo. No hay respuestas correctas, solo honestidad. Estás aquí para ti.

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas volver a ti, un día a la vez.

¿CÓMO ME SIENTO HOY? (DEL 1 AL 10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿QUÉ NECESITO HOY?

¿QUÉ ESPERO DE ESTA GUÍA?

¿Cómo sé que necesito una pausa?

A veces no lo notas de inmediato. Solo sigues funcionando: respondiendo mensajes, cumpliendo, resolviendo, haciendo lo que toca.

Hasta que un día te das cuenta de que estás cansada incluso descansando, reaccionas por todo, ya no disfrutas lo que antes sí, te cuesta escucharte, vives en automático, sientes que estás lejos de ti.

Y entonces entiendes algo importante: no necesitas exigirte más. Necesitas darte permiso de parar.

Reconocerlo no es debilidad. Es el comienzo del regreso.

SEÑALES DE DESCONEXIÓN

- *Me siento agotada constantemente*
- *Estoy emocionalmente distante*
- *Ya no sé qué necesito*
- *Hago todo en automático*
- *Me cuesta estar presente*
- *Me critico más de lo que me acompaño*
- *Siento culpa al descansar*

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Haz de este espacio algo tuyo

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas darte
permiso de parar.

Puedes hacer un día a la vez, repetir ejercicios o
volver a las páginas que más necesites.

Busca un momento tranquilo. Respira. Y haz de
este espacio algo tuyo.

Esta guía no busca exigirte más. Busca ayudarte a
bajar el ritmo y escucharte un poco más.

Este es un espacio para sentir, soltar y respirar distinto.

PUEDES ACOMPAÑARTE DE

Música suave

Una bebida caliente

Una vela

Silencio

O simplemente tu presencia

Tu viaje de 10 días

Esta guía está diseñada como una experiencia de 10 días para acompañarte a bajar el ritmo, paso a paso. No es una carrera, es un proceso.

REFLEXIÓN

Cada día encontrarás un tema para mirar hacia adentro.

PRÁCTICA

Una acción sencilla para integrar en tu día a día.

ESCRITURA

Espacios de journaling para expresarte con libertad.

INTEGRACIÓN

Al final, un cierre para honrar todo lo que viviste.

*Puedes tomarte más tiempo si lo necesitas.
Puedes repetir los días. Puedes volver
cuando quieras. Este viaje es tuyo. Confía en
tu ritmo.*

TU RECORRIDO

- 01 Observar sin juzgar
- 02 Soltar lo que pesa
- 03 Reconocer lo que siento
- 04 Elegir lo que me suma
- 05 Honrar mi proceso
- 06 Lo que aprendí de mí misma
- 07 Integrar lo que soy
- 08 Lo que se repite
- 09 Elegir cada día
- 10 Volver a mí



Observar sin juzgar

Durante mucho tiempo pensé que estar ocupada significaba estar bien. Hasta que descubrí que podía cumplir con todo... y aun así sentirme completamente desconectada de mí.

Si últimamente no puedes apagar la cabeza, o simplemente no sabes qué necesitas, no tienes que resolverlo hoy. Solo mira, sin etiquetas ni críticas.

Solo con mirar, ya empezó algo.

Este suele ser el día más leído de toda la guía — vale la pena que, cuando lo compartas, sea con tu voz más cercana.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Tómate 5 minutos para sentarte en silencio y observar: tus pensamientos, tus emociones, tu cuerpo, tu entorno. No cambies nada todavía. Solo mira.

ESCRITURA

¿Qué pensamientos se repiten hoy?

¿Qué emociones estuvieron más presentes?

¿Qué noté en mi cuerpo?

Soltar lo que pesa

Hay días en que cargamos cosas que ni siquiera son nuestras — preocupaciones ajenas, exigencias que nadie nos puso excepto nosotras mismas.

Si sientes culpa cuando descansas, o cargas con algo que ni sabes por qué sigue ahí, hoy es para soltar aunque sea una sola cosa, por pequeña que sea.

Suelta lo que pesa. Deja espacio para respirar distinto.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Antes de escribir, respira un minuto: inhala 4 segundos, sostén 4, exhala 6. Luego escribe todo lo que hoy quieres soltar. No lo analices, solo escribe.

ESCRITURA

¿Qué me está pesando últimamente?

¿Qué necesito soltar para sentirme más en paz?

¿Qué pasaría si hoy elijo soltarlo?

Reconocer lo que siento

A veces lloramos y ni siquiera sabemos por qué. Y en vez de preguntarnos qué es, seguimos, como si no hubiera pasado nada.

Hoy no se trata de cambiar lo que sientes, sino de dejar de huir de ello — sin prisa y sin necesidad de tener todas las respuestas.

Sentir no es debilidad. Es información.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Escribe una carta para ti. Sin filtros. Sin censura. Todo lo que sientes, aquí tiene lugar.

ESCRITURA

¿Qué emociones han estado más presentes en mí últimamente?

¿Hay algo que he estado evitando sentir?

¿Qué necesito escuchar de mí hoy?



Elegir lo que me suma

Cada día se construye con decisiones pequeñas, casi nunca con decisiones grandes. Esto lo aprendí trabajando en control de calidad: son las pequeñas desviaciones repetidas todos los días las que terminan definiendo el resultado final.

Hoy no se trata de hacer más. Se trata de elegir mejor.

Pequeñas elecciones, grandes cambios.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Antes de responder las preguntas de hoy, sal a caminar 5 minutos sin celular. Solo camina, y nota qué se siente distinto al volver.

ESCRITURA

¿Qué cosas de mi día me sumaron energía, tranquilidad o alegría?

¿Qué cosas, personas o situaciones me restaron bienestar?

Reconocer mi camino.

No se trata de llegar rápido. A veces ni siquiera se trata de llegar — se trata de no exigirte más de lo que ya estás dando.

Hoy reconozco lo que he hecho por mí, incluso en los días difíciles.

Cada pequeño paso cuenta. Cada elección a tu favor, también.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Escribe 3 cosas que hoy quieras reconocer de ti, y una carta de agradecimiento para ti misma.

ESCRITURA

¿Qué cosas he hecho que me han acercado a sentirme mejor?

¿Qué cualidades mías han sido clave en este proceso?

Lo que aprendí de mí misma

Cada experiencia, cada elección y cada momento difícil también te enseñan algo sobre quién eres, aunque en el momento no lo veas.

Hoy no se trata de analizarte. Se trata de reconocerte.

No se trata de ser perfecta. Se trata de reconocerte, una y otra vez.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Busca una fotografía tuya de hace varios años. Obsérvala unos minutos antes de escribir. ¿Qué le dirías a esa persona? ¿Qué reconoces en ella que sigue en ti?

ESCRITURA

¿Qué fue lo más importante que aprendí sobre mí en estos días?

¿Qué descubrimientos sobre mí me han sorprendido?



*No se trata de ser perfecta.
Se trata de reconocerte,
una y otra vez.*

Integrar lo que soy

No se trata de cambiar quién eres, sino de dejar de exigirte tanto y aceptarte un poco más cada día.

Hoy integro lo que he soltado, lo que he aprendido y lo que elijo ser.

Eres todo lo que has superado. Eres todo lo que decides ser de ahora en adelante.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Escribe un compromiso contigo misma, y una carta a tu futuro yo para cuando necesites recordar lo lejos que has llegado.

ESCRITURA

¿Qué ha sido lo más valioso que me llevo de estos días?

¿Qué parte de mí ha cambiado o se ha fortalecido?

Lo que se repite

Lo que se repite en tu vida no es casualidad — es un patrón pidiendo atención.

Hoy no se trata de evitarlo. Se trata de descubrir qué necesita ser escuchado.

Lo que se repite, puede transformarse.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Escribe una carta sobre esa situación que sigue repitiéndose — todo lo que te ha hecho sentir, sin filtrar nada. Cuando termines, rómpela. No necesitas guardar esto, solo necesitas sacarlo.

ESCRITURA

¿Qué situaciones, pensamientos o emociones se han repetido últimamente?

¿Qué mensaje puedo encontrar en este patrón?

Elegir cada día

No siempre podemos controlar lo que sucede, pero sí podemos elegir cómo respondemos y hacia dónde dirigimos nuestra energía.

Hoy elijo con intención.

Tus elecciones de hoy construyen la vida que deseas mañana.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Describe cómo te gustaría que se sintiera tu día ideal, y una pequeña acción para acercarte a él hoy.

ESCRITURA

¿Qué elección consciente hice hoy que me acerca a la vida que quiero?

¿Qué me gustaría recordar cuando tenga que tomar decisiones difíciles?

Volver a mí

Este no es el final, es el comienzo de una nueva forma de elegirte cada día.

Hoy celebro mi camino, y mi compromiso de seguir volviendo a mí.

Elijo seguir volviendo a mí.

Quiero tratarme con la misma paciencia que tendría con alguien a quien quiero. Hoy, mañana y cada vez que lo necesite.

EJERCICIO / ACCIÓN DEL DÍA

Graba un audio de un minuto para tu yo del futuro. Cuéntale qué aprendiste, qué te costó, y qué le prometes desde hoy. Guárdalo donde puedas encontrarlo en unos meses.

ESCRITURA

¿Qué ha sido lo más transformador de este camino para ti?

¿Qué compromiso quieres hacer contigo para seguir eligiéndote?

Y AHORA, ¿QUÉ SIGUE?

Esto no termina aquí

Si esta guía hizo que respiraras diferente aunque fuera una sola vez...
imagina lo que ocurre cuando hacemos este proceso juntas.

Eso es precisamente lo que vivimos en Un Café Contigo: personas
que llegan sintiendo que necesitan una pausa, y descubren que no
estaban solas.

Escríbeme y conversamos cuál camino tiene más sentido para ti ahora.

SI PREFIERES VIVIR ESTE PROCESO EN COMUNIDAD

Un Café Contigo es un espacio grupal —
presencial u online — para conversar,
escribir, meditar y estar con otras personas
que están viviendo algo parecido.

SI SIENTES QUE NECESITAS ALGO MÁS PERSONAL

Te espero en una consulta privada — ahí
trabajamos con distintas herramientas de
acompañamiento, adaptadas a lo que tú
necesites en ese momento.

*Gracias por dedicarte este tiempo. Gracias por elegirte incluso cuando fue difícil. Eres tu
prioridad. Eres suficiente.*

Rosi Sánchez

@rosi.bienestarintegral

*Tus elecciones de hoy
construyen la vida
que deseas mañana.*



Gracias por estos
diez días juntas.

Por parar, aunque fuera un momento.

Por escribir cosas que no le dirías a nadie más.

Por seguir intentándolo, incluso en los días difíciles.

Gracias por permitirme acompañarte
durante estos diez días. Espero que sigamos
en contacto.

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de hacerlo real.

