



Munay

Cuaderno de Trabajo: 7 Días para Volver a Ti

Isidora Muñoz & Carolina Ramírez

Hay momentos en la vida en los que algo dentro de nosotras comienza a pedir una pausa.

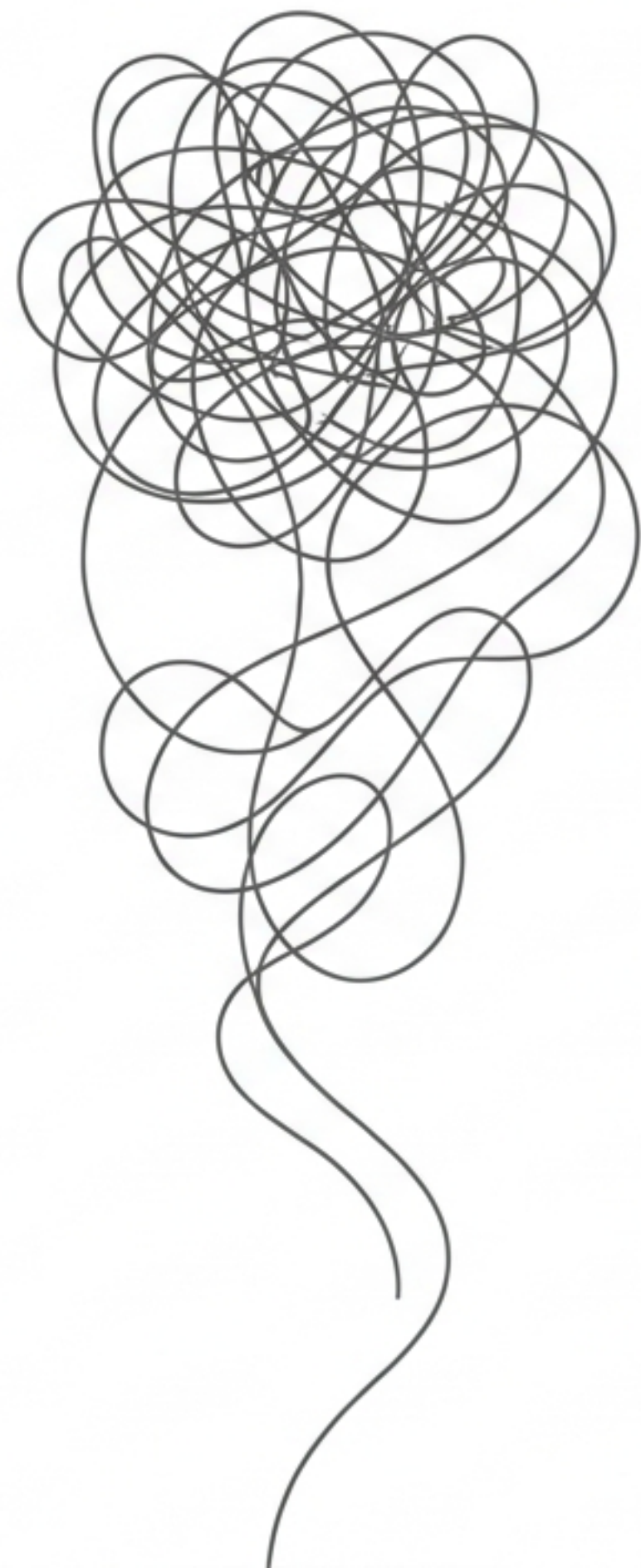
No necesariamente porque todo esté mal.

A veces, incluso cuando aparentemente todo está bien, sentimos que algo falta.

Seguimos adelante. Cumplimos. Trabajamos. Cuidamos. Resolvemos.

Y, poco a poco, casi sin darnos cuenta, comenzamos a dejarnos para después.

*Hasta que un día aparece una pregunta:
¿Hace cuánto tiempo no me escucho de verdad?*



Modo Automático

- **El Foco** | Avanzar, resolver, cumplir.
- **El Cuerpo** | Escucharlo solo cuando duele o enferma.
- **El Ruido** | Llenar el vacío con notificaciones y expectativas.
- **La Emoción** | Solucionar, evitar o esconder.

Modo Presencia (Munay)

- Detenerse, crear espacio, escuchar.
- Volver al cuerpo antes de que grite.
- Silenciar para escuchar la propia voz.
- Permitir, dar espacio y reconocer.

Este cuaderno es una invitación a bajar el ruido. No tienes que encontrar todas las respuestas.
Solo necesitas darte permiso para estar contigo. Quizás este sea el momento de volver.

DÍA 1 · PAUSA (Tema: Detenerse)

Vivimos en un mundo que nos enseña a avanzar constantemente. Más rápido. Más lejos. Más productivas. Pero pocas veces nos enseñan a detenernos.

Y quizás detenerse no sea perder tiempo. Quizás sea recuperar el tiempo que hemos dejado de vivir conscientemente.

¿Qué sucede dentro de mí cuando dejo de hacer?

Hoy me permito detenerme para...

.....

.....

.....

.....

.....

Práctica somática: Durante 5 minutos, siéntate en silencio. Observa tu respiración. En este espacio, dibuja una sola línea continua que represente el ritmo de tu respiración en este momento. No levantes el lápiz. Deja que la línea fluya libremente por el papel.

DÍA 2 · EL CUERPO *(Tema: Volver a habitarte)*

Tu cuerpo ha estado contigo en cada momento de tu vida. Ha sostenido tus alegrías, cambios y cansancios. Muchas veces vivimos desconectadas de él, escuchándolo solo cuando duele o ya no puede más. ¿Cuánto tiempo hace que escuchas tu cuerpo antes de que tenga que gritar?

¿Qué está intentando decirme mi cuerpo hoy? ¿Qué necesita de mí?

.....

.....

.....

.....

.....

Mapa de sensaciones: Cierra los ojos. Lleva una mano al corazón y otra al abdomen. Al abrir los ojos, usa este espacio (o la silueta) para rayar con fuerza las áreas donde sientes tensión, y dibuja círculos suaves y amplios en las zonas donde sientes calma.



DÍA 3 · EL RUIDO *(Tema: Silenciar para escuchar)*

Vivimos rodeadas de ruido. Notificaciones. Opiniones.
Expectativas. Comparaciones. Y entre tantas voces, a veces
olvidamos escuchar la nuestra.

¿Qué parte de ti podría aparecer si durante un momento dejaras
de escuchar al mundo?

Elige conscientemente una hora sin estímulos. Después de esa
pausa, escribe: ¿Qué apareció cuando bajé el ruido? ¿Qué
descubrí sobre mí?

.....

.....

.....

.....

.....

El centro intacto: Dibuja trazos rápidos y agudos en los bordes de este recuadro para representar el ruido exterior. Deja un círculo completamente blanco y puro en el centro. Este es tu silencio.

DÍA 4 · LA EMOCIÓN *(Tema: Permitir sentir)*

No todo lo que sentimos necesita ser solucionado. Hay tristeza que necesita espacio. Hay rabia que necesita ser reconocida. Hay miedo que necesita sentirse acompañado.

¿Qué emoción has estado intentando evitar últimamente?

Si esta emoción pudiera hablarme, ¿qué me diría? ¿Qué necesito permitirme sentir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Práctica creativa: Dibuja tu emoción. No pienses en qué debería representar. Usa líneas, formas y presiones distintas. Deja que tu cuerpo se exprese sin palabras.

DÍA 5 · EL CORAZÓN (Tema: Volver a lo esencial)

En medio de tantas decisiones, responsabilidades y expectativas, existe un lugar dentro de ti que sabe. Quizás no grita. Quizás no exige. Quizás simplemente espera.

¿Qué sabes en lo profundo de ti, pero todavía no te atreves a reconocer?

Mi corazón sabe que...

.....
.....

Algo que deseo profundamente es...

.....
.....

El núcleo: Dibuja una pequeña semilla o centro geométrico en medio de este espacio. A partir de ahí, traza líneas que se expandan hacia afuera, representando aquello que elegirías si dejaras de tener miedo.



DÍA 6 · **PROPÓSITO** (Tema: Volver a preguntarte hacia dónde vas)

A veces estamos tan ocupadas avanzando que olvidamos preguntarnos si vamos hacia el lugar que realmente queremos. No se trata de tener todas las respuestas. Se trata de volver a mirar el camino.

¿La vida que estás construyendo se parece a la vida que deseas vivir?

¿Qué parte de mi vida se siente alineada conmigo?
¿Qué quiero cultivar más?

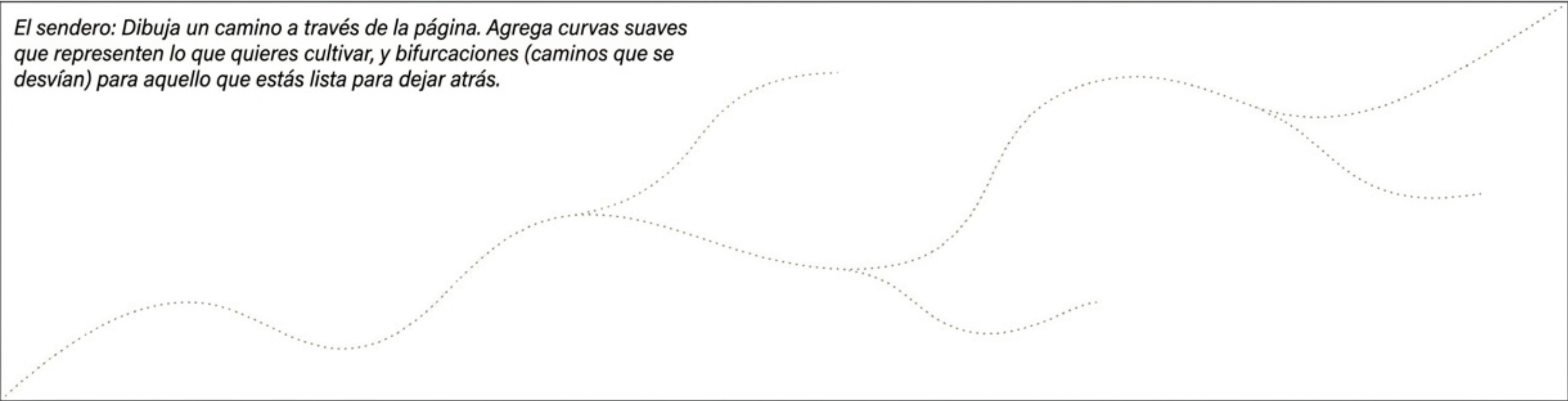
.....

.....

.....

.....

El sendero: Dibuja un camino a través de la página. Agrega curvas suaves que representen lo que quieres cultivar, y bifurcaciones (caminos que se desvían) para aquello que estás lista para dejar atrás.



DÍA 7 · VOLVER A TI (Tema: Integrar)

Quizás volver a ti no significa encontrar una versión nueva. Quizás significa recordar quién eras antes de comenzar a vivir para cumplir las expectativas de todos. Antes de exigirte tanto. Antes de dejarte para después. ¿Quién eres cuando no estás intentando demostrar nada?

Soy una mujer que...

.....

.....

A partir de hoy, elijo...

.....

.....

El refugio: Dibuja un símbolo, abstracto o real, que represente tu hogar interno. Un recordatorio visual de que no estabas perdida, solo necesitabas volver.



MI PAUSA: DISEÑA TU RITUAL

Ahora crea tu propio ritual de pausa. Construye tu práctica diaria.

Un lugar donde quiero estar:

.....

.....

Un momento del día solo para mí:

.....

.....

Una práctica que quiero cultivar:

.....

.....

Algo que quiero comenzar a hacer:

.....

.....

Algo que quiero dejar de hacer para protegerme:

.....

.....

♥ CARTA A MÍ MISMA

Escribe una carta a la
mujer que eres hoy.

No a la que quieres ser.

No a la que otros
esperan que seas.

A ti. Cuéntale:

- Qué has sostenido.
- Qué has aprendido.
- Qué te ha dolido.
- Qué deseas.

*Dile cuánto agradeces
que todavía estés aquí.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CIERRE

Quizás no necesitas cambiar tu vida entera.

Quizás necesitas comenzar a habitarla de otra manera.

Con más presencia. Con más calma. Con más verdad.

Porque cuando nos damos permiso para detenernos, algo comienza a suceder. El cuerpo vuelve a sentirse. La mente se aquieta. El corazón vuelve a hablar.

No estamos perdidas. Solo necesitamos volver.
Volver al cuerpo. Volver al corazón. Volver a
Volver a nosotras. Volver a la vida.





🌿 EL VIAJE CONTINÚA: MUNAY

El viaje comienza mucho antes de llegar al Valle Sagrado. Quizás comienza en el momento exacto en que decides escucharte. En el momento en que te permites una pausa.

ÚNETE A NOSOTRAS EN PERÚ

- Qué es: Un viaje inmersivo de reconexión con el alma y el propósito de vida.
- Cuándo: 31 de octubre al 5 de noviembre de 2026
- Dónde: Valle Sagrado, Perú
- Experiencia: Yoga · AeroYoga · Meditación
- Ceremonias ancestrales · Naturaleza · Comunidad

Guiado por Isidora Muñoz & Carolina Ramírez.