



Respira sin culpa

Meditación gratuita · 8 minutos

*Una meditación para el descanso
que no tienes que justificar.*

Bienvenida

Si llegaste hasta aquí, probablemente llevas mucho tiempo siendo la que sostiene todo. La que no para. La que siente que descansar es perder el tiempo — o peor, que no se lo ha ganado.

Soy Marion Ulloa, profesora de yoga restaurativo, y creé esta meditación para ti.

No es una meditación para ser más productiva después. No es un premio por haber cumplido con todo. Es un espacio de 8 minutos donde no tienes que hacer nada, ni justificarte ante nadie.

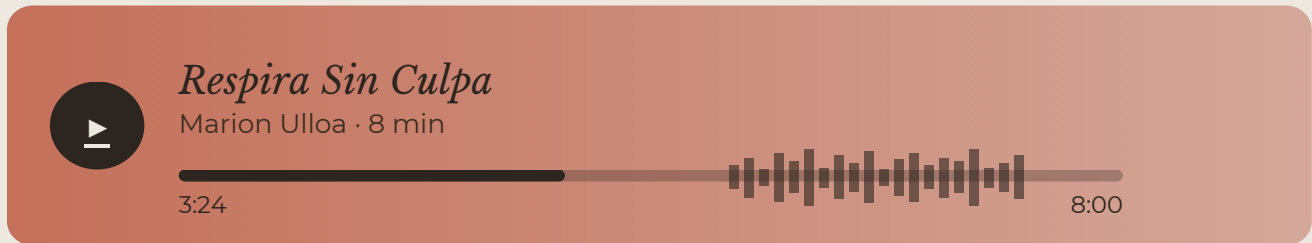
Solo respira. Solo quédate. Eso es suficiente.

Esto es para ti si...

- Llevas demasiado tiempo siendo "la fuerte".
- Sientes culpa cada vez que descansas.
- Crees que el descanso hay que ganárselo.
- Estás atrapada en modo supervivencia.
- Quieres descanso real, no una excusa para ser más productiva después.

"El descanso no es lo que queda después de terminar todo. Es lo que te permite seguir siendo tú, incluso cuando nada termina."

Tu meditación



3 tips para aprovecharla mejor

- 01 Escúchala con audífonos.**
Así puedes sumergirte completamente en la experiencia sin distracciones externas.
- 02 No esperes el "momento perfecto".**
No existe. El mejor momento es ahora, aunque solo tengas 8 minutos entre una cosa y otra.
- 03 No esperes sentir algo específico.**
No tienes que relajarte, ni llorar, ni tener una revelación. Solo tienes que estar ahí.

No tienes que ganarte el descanso.

No tienes que merecerlo.

Solo tienes que permitirte.

RESPIRA SIN CULPA

Gracias por darte este espacio

Si estos 8 minutos te dejaron con ganas de más - de aprender salir del modo supervivencia de forma real y sostenida - esto es para ti

El Protocolo del Descanso Sin Culpa

5 clases de yoga restaurativo para mujeres drenadas y en modo supervivencia

[QUIERO CONOCER EL PROTOCOLO](#)