



7 Dias para Recuperar tu Equilibrio Emocional

Una guía práctica para reconectar contigo misma, fortalecer tu autoestima y crear hábitos de bienestar.

Amara Bienestar

Bienvenida a tu espacio de reconexion!



Esta guía ha sido diseñada con mucho amor para ayudarte a pausar el ruido exterior y mirar hacia adentro. A lo largo de estos 7 días, encontrarás herramientas sencillas pero poderosas para fortalecer tu autoestima y sembrar hábitos que nutran tu salud emocional.

No necesitas mucho tiempo; solo regalate unos minutos al día para realizar cada actividad.

Recuerda que este viaje es tuyo, voy contigo.

Con cariño, Amara Bienestar

Dia 1: Respiracion Consciente



El primer paso para calmar la mente es regresar al cuerpo. Hoy realizaremos la tecnica de respiracion 4-4-6, un ejercicio excelente para regular el sistema nervioso.

El Ejercicio:

Busca un lugar comodo y sientate con la espalda recta. Cierra los ojos.

Inhala por la nariz durante 4 segundos

Manten el aire durante 4 segundos

Exhala por la boca durante 6 segundos

Repite este ciclo durante 5 minutos.

👉 Observa como se siente tu cuerpo antes y despues del ejercicio.

Mi Bitacora de Reflexion:

Como se sentia mi cuerpo antes de respirar y que cambio al terminar?

Dia 2: Diario Emocional

Darle nombre a lo que sentimos es el primer paso para gestionarlo. No existen emociones "buenas" o "malas", todas traen un mensaje para ti.

El Ejercicio:

Tomate un momento al final del día para conectar con tu interior. Identifica y nombra tres emociones que hayan estado presentes hoy, y analiza qué situación o pensamiento las detonó.

Emocion: _____ | Que la provoco?: _____

Emocion: _____ | Que la provoco?: _____

Emocion: _____ | Que la provoco?: _____

Mi Reflexion Personal:

Dia 3: Espacio de Gratitud ✨

La gratitud cambia nuestra frecuencia vibratoria. No se trata de ignorar las dificultades, sino de entrenar a nuestra mente para reconocer la abundancia que ya existe.

El Ejercicio:

Anota cinco cosas específicas por las que te sientas profundamente agradecida el dia de hoy. Pueden ser grandes logros o pequenos placeres cotidianos.

🙏 Hoy agradezco por:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Como cambia tu perspectiva cuando te enfocas en lo que si tienes?

Dia 4: Transformando Pensamientos

Nuestra mente a veces es demasiado dura con nosotros. Hoy vamos a atrapar esos pensamientos negativos recurrentes para transformarlos en aliados.

El Ejercicio:

Identifica una frase negativa o limitante que te digas seguido. Luego, redactala desde una perspectiva mas realista, amorosa y compasiva.

 El Pensamiento Limitante

Ej: "No voy a poder con este proyecto, es demasiado para mi."

Escribe el tuyo aqui:

 Mi Version Compasiva

Ej: "Es un reto nuevo y es normal sentir miedo, pero tengo las herramientas y voy paso a paso."

Transformalo aqui:

Mi Reflexion:

Dia 5: Autocuidado Intencional 🌸

El autocuidado no es un lujo, es una necesidad biologica y emocional. Hoy te vas a priorizar por encima de tu lista de pendientes.

El Ejercicio:

Reserva al menos 30 minutos exclusivos para ti. Elige una actividad que recargue tu energia:

  Caminar en la naturaleza

 Leer un capitulo de tu libro favorito

 Escuchar musica que te eleve o meditar

 Descansar sin culpa

Mi Compromiso de Autocuidado:

Hoy elegi la actividad de: _____

Como me senti al regalarme este tiempo a mi misma?

Dia 6: Limites que Protegen tu Paz

Decirle "si" a los demas a menudo significa decirte "no" a ti misma. Los limites no te alejan de la gente, te mantienen a salvo y cuidan tu energia.

El Ejercicio:

Piensa en una situación actual donde sientas que estás tolerando de más o te sientas agotada. Diseña una frase asertiva y respetuosa para comunicar ese límite.

"Los limites son la distancia en la que puedo amarte a ti y a mi al mismo tiempo."

Practica Asertiva:

Situacion donde necesito un limite: _____

Como lo comunicare de forma clara y respetuosa:

Dia 7: Mi Plan de Bienestar a Largo Plazo

Llegaste al ultimo dia! El equilibrio no es una meta fija, es una practica diaria. Para que estos 7 dias no se queden en el olvido, crearemos un plan sostenible para el proximo mes.

El Ejercicio:

Elige tres pequenos habitos de los que practicaste esta semana que te comprometas a mantener vivos durante los proximos 30 dias.

☀ Mis 3 Compromisos del Mes:

1. _____

2. _____

3. _____

Mi Declaracion de Amor Propio:

Me comprometo a cuidar de mi porque...

Felicitaciones por este hermoso viaje! 🎉

Has completado tus 7 días de reconexión. Recuerda siempre que el bienestar emocional se construye paso a paso, día a día. No necesitas ser perfecta, solo constante.

Pequeñas acciones sostenidas generan grandes cambios con el tiempo.

Amara Bienestar

Sigue conectada con nosotros:

Instagram: @bienestaramara