

CALMA INMEDIATA EN 3 DÍAS

Una guía práctica para recuperar
tu centro en momentos de caos.



Dra. Yaris Matellon
Coach de Bienestar y transformación
MUJER DE PODER CONSCIENTE

**La calma no es un lujo,
es tu derecho**





Antes de empezar, quiero presentarme

Querida mujer poderosa:

Soy la Dra. Yaris Matellon. Me formé como doctora en medicina en Cuba y ejercí también en Ecuador, pero hoy, desde Estados Unidos, te acompaño como coach de bienestar y transformación a recuperar tu paz y reconectar con tu poder interior.

Antes que nada, soy una mujer que, como tú, conoció el caos por dentro. Llegué a este país como inmigrante y me tocó reinventarme por completo, lejos de mi familia y de todo lo conocido. Fui madre por segunda vez lejos de casa. Por fuera lo sostenía todo —la casa, los hijos, las expectativas— mientras por dentro me sentía perdida, cansada y sin paz. La carrera que había construido quedaba atrás, y por un tiempo sentí que yo también me quedaba atrás con ella.

Fue ahí, en medio de esa reinención, donde aprendí en carne propia que la calma no llega cuando todo se arregla afuera. Llega cuando decides regresar a ti. Y fue ahí también donde el coaching de bienestar y transformación llegó a mi vida y le dio un nuevo sentido: descubrí que todo lo que había vivido —la medicina, la maternidad, el desarraigo, el volver a empezar— era justo lo que me preparaba para acompañar a otras mujeres a encontrar su propia calma.

Por eso esta guía no nace de una teoría ni de un consultorio. Nace de mi propia historia como mujer inmigrante que un día decidió darse una vuelta por su interior y reencontrarse consigo misma. No necesitas experiencia previa en meditación ni en desarrollo personal. Solo necesitas unos minutos al día y la decisión de comenzar. Tienes todas las herramientas dentro de ti. Yo solo voy a ayudarte a recordarlo.

Con amor,

Dra. Yaris Matellon

Coach de bienestar y transformación · formación médica (Cuba y Ecuador)

Eres suficiente, capaz, completa.

[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Una nota de cuidado antes de empezar

Esta guía es un acompañamiento en tu bienestar emocional, hecha desde el cariño y la experiencia. ***No sustituye la atención médica ni psicológica profesional.***

Si estás pasando por una crisis, o si en algún momento aparecen pensamientos de hacerte daño, por favor busca ayuda profesional de inmediato: acude a emergencias, llama a la línea de prevención de tu país, o contacta a alguien de tu confianza. Tu vida importa, y mereces el más alto cuidado.

Si estás bajo tratamiento médico o psicológico, esta guía acompaña tu proceso — nunca lo reemplaza.

Con cariño, Dra. Yaris Matellon
Coach de Bienestar y Transformación

Propósito del ebook

Este ebook está diseñado para momentos en los que la vida se siente abrumadora. No necesitas experiencia previa en meditación o desarrollo personal; solo estar dispuesta a dedicar unos minutos al día para reconectar contigo misma.

"La calma no es la ausencia de problemas, sino la capacidad de mantenerte en paz en medio de ellos."

Este ebook te guiará paso a paso para que, en solo 3 días, puedas recuperar tu centro y sentirte más ligera emocionalmente.

En la calma encuentras las respuestas que el ruido te roba.
[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

¿Cómo usar este ebook?

Dedica entre 10 y 15 minutos al día.

Sigue los ejercicios en el orden indicado. Si sientes que necesitas más tiempo en algún día, repítelo antes de avanzar.

La calma no es ausencia de movimiento, es presencia de conciencia.

[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Tú Compromiso

Mi compromiso conmigo

Yo, _____, me regalo estos 3 días. No
para ser perfecta, sino para volver a mí.

Fecha de inicio: _____ / _____ / _____

La calma no es ausencia de movimiento, es presencia de conciencia.

[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Día 1: Respira y vuelve al presente

Objetivo:

Romper el ciclo de pensamientos acelerados y reconectar con el momento presente.

La calma no está en el futuro, está en tu próxima respiración.
[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Día 1: Respira y vuelve al presente

Comprensión emocional

Cuando estamos en crisis, tu mente te arrastra al pasado (culpa) o al futuro (ansiedad). La respiración es la herramienta más poderosa para regresar al presente.

"Tu mente puede estar en mil lugares, pero tu respiración siempre está aquí y ahora. Usarla conscientemente es como anclarte en medio de una tormenta."

Microacción

Durante el día, cada vez que sientas que tu mente se acelera, detente y haz 3 ciclos de la respiración 4-4-4. Lleva contigo una frase de anclaje:
Solo este momento importa.

Ejercicio práctico

Técnica de respiración 4-4-4

Inhala por 4 segundos. Retén la respiración por 4 segundos. Exhala lentamente por 4 segundos. Repite este ciclo 4 veces. Repite internamente:

Estoy aquí. Estoy a salvo.

La calma no está en el futuro, está en tu próxima respiración.

[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Día 2: Suelta el control

Objetivo:

Liberarte de la necesidad de controlar lo incontrolable y encontrar paz en la aceptación.

Suelto lo que no puedo controlar y elijo enfocarme en lo que sí está en mis manos.
[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Día 2: Suelta el control

Comprensión emocional

Tu mente busca controlar todo para sentirse segura, pero la verdadera seguridad viene de aceptar que no todo está en nuestras manos
"Cuando sueltas el control, no pierdes poder; lo rediriges hacia lo que sí puedes transformar: tu respuesta emocional."

Microacción

Escribe en un papel una lista de las cosas que te preocupan, pero que no puedes controlar (por ejemplo, opiniones de otros, resultados futuros). Rompe o quema el papel (con cuidado) como un acto simbólico de liberación.

Ejercicio práctico

Visualización guiada:

Siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos e imagina que sostienes una cuerda muy tensa. Esa cuerda representa todo lo que intentas controlar. Visualiza cómo, al exhalar, sueltas la cuerda poco a poco. Siente cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación. Repite internamente:
"Confío en el proceso de la vida. Suelto lo que no puedo controlar."

Suelto lo que no puedo controlar y elijo enfocarme en lo que sí está en mis manos.
[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Día 3: Reconecta con tu poder

Objetivo:

Recordar que la calma y la fortaleza están dentro de ti, independientemente de las circunstancias externas.

Día 3: Reconecta con tu poder

Comprensión emocional

La calma no depende de que todo esté perfecto afuera, sino de tu capacidad para elegir cómo responder.

Tu poder no está en cambiar lo que sucede, sino en cómo decides vivirlo. La calma es una elección, no un resultado."

Microacción

Haz una lista de 3 cosas que agradeces en este momento. Léela en voz alta y siente cómo tu energía cambia al enfocarte en lo positivo.

Ejercicio práctico

Anclaje de poder interno

Busca un lugar tranquilo y cierra los ojos. Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Inhala profundo y, al exhalar, repite: *"Estoy aquí. Estoy en paz."* Visualiza una luz cálida en tu pecho que se expande con cada respiración, llenándote de calma y fortaleza. Permanece en esta visualización por 2 a 3 minutos. Repite internamente:

"Estoy aquí. Estoy en paz."

Mi calma no depende de lo externo, sino de mi elección interna.

[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

¿Y ahora qué sigue?

Mujer poderosa: estos 3 días fueron tu primer paso. Ya comprobaste algo que nadie te podrá quitar: la calma no está afuera. Está dentro de ti, y ya sabes cómo volver a ella.

Pero seamos honestas. Estos ejercicios los hiciste con unos minutos de calma para leer y practicar. ¿Y los días en que la crisis llega de golpe — esos en que el pecho se cierra y no puedes ni pensar, mucho menos abrir una guía?

Para esos momentos creé el ***Kit de Emergencia Emocional***.

No es más teoría. Es tu botiquín para cuando el caos te gana: guías rápidas para actuar en el momento, y tres meditaciones donde mi voz te lleva de la mano y te saca de la crisis sin que tengas que hacerlo sola. El ebook te enseñó a encontrar tu calma. El Kit te acompaña el día en que no te alcanzan las fuerzas para buscarla.

Porque volver a ti no debería depender de que tengas un buen día para lograrlo.



Mi calma no depende de lo externo, sino de mi elección interna.

[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

El Kit de Emergencia Emocional

Tu botiquín para los momentos difíciles.

Incluye:

Mapa del Kit PDF

Tu guía de inicio: te dice exactamente qué usar en cada momento, para que nunca estés perdida frente a lo que sientes.

Ritual de Emergencia Rápida PDF

Tu S.O.S. para el momento agudo: tres técnicas de regulación emocional que bajan la crisis en minutos cuando sientes que explotas.

Evaluación Emocional Rápida PDF

Del caos a la claridad en 5 pasos: reconoce y nombra lo que sientes para recuperar el mando.

Vientre en Calma PDF

Respira y suelta la ansiedad: deshaz el nudo del estómago con respiración diafragmática.

Escaneo Corporal Rápido PDF

Libera la tensión zona por zona: hombros, mandíbula y espalda vuelven a soltar.

Meditación: Conecta con el Presente AUDIO

Audio guiado para salir del pasado y del futuro y volver a tu único lugar de poder: el ahora.

Meditación: Regreso a Mí AUDIO

Audio guiado que te devuelve a tu centro y a tu poder interior, con el Abrazo Mariposa.

Meditación: Pulso Nocturno de paz AUDIO

Cierra tu día en paz: audio para dormir soltando el día y ordenando tu restauración.

Bonus · Tarjetas: 30 Frases de Poder PDF

Tu ancla diaria durante 30 días: una frase cada mañana que cambia la voz con la que te hablas.

► Consigue tu Kit aquí: <https://go.hotmart.com/R102333759R>

Y si quieres seguir caminando conmigo:

Sígueme en Instagram: [instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon) · Escúchame en mi programa de radio "**Mujer de Poder Consciente**": Miércoles / 9:30 am Hora de Colombia

10:30 am Hora de Miami

4:30 pm Hora España

EMISORA: Universo Radio: www.universoradio.online

Recuerda:

tú puedes crear todo lo que quieras en tu vida.

Y no tienes que hacerlo sola.

Mi calma no depende de lo externo, sino de mi elección interna.

[instagram.com/yarismatellon](https://www.instagram.com/yarismatellon)

Tu calma es tu superpoder



Dra. Yaris Matellon
Coach de Bienestar y transformación
MUJER DE PODER CONSCIENTE