

---

# *MIS RITUALES PARA CALMAR LA ANSIEDAD*

*DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD  
(Explicado con amor)*

---





## Estrés:

- Tiene una causa clara (ej. un examen, una reunión).
- Dura poco tiempo y puede ayudarte a actuar.
- Desaparece cuando la situación mejora.
- Es como una mochila que llevas solo cuando la necesitas.



## **Ansiedad:**

- Puede no tener una causa clara o sentirse constante.
- Te agota, confunde y a veces paraliza.
- Afecta cuerpo, mente y emociones.
- Es como cargar una mochila pesada todo el tiempo sin saber por qué.

< Notas



♥ **Recuerda:**

“El estrés viene de afuera. La ansiedad nace desde dentro, incluso cuando todo parece estar bien.”

# MIS RITUALES

## *Para calmar la Ansiedad*

### **Ducha consciente:**



Siente el agua en tu piel, respira, cierra los ojos y conéctate con el momento.

### **Toma tierra (earthing):**



Caminar descalzo/a sobre hierba, tierra o arena para liberar tensión y volver a ti.

### **Snack reconfortante sin azúcar:**



Fruta + puñado de frutos secos. Comer lento, con atención plena.

### **Infusión caliente:**



Té o agua caliente reconforta desde dentro. Tómallo despacio, como un abrazo.

### **Escribir mis pensamientos:**



Escribe todo lo que te atormenta, tenga o no sentido. Simplemente, suelta.

### **Baño en el mar:**



Sumergir la cabeza y aguantar la respiración ayuda a resetear cuerpo y mente.

### **Espacio de calma:**



Túmbate en una colchoneta, en la oscuridad o con luz suave, escucha sonidos de la naturaleza y respira.

### **Haz de estos gestos una práctica amorosa.**

No es huir de la ansiedad, es aprender a escucharla con el cuerpo y responder con presencia.





# ¿Quieres dar el siguiente paso?

Si esta infografía te ha dado claridad... imagina lo que puede hacer por ti un recurso completo.

## **DESCUBRE EL E-BOOK:**

**“Ansiedad: Manual breve para calmar tu mente y volver a ti”**

**Un manual breve, práctico y compasivo con:**

-  Herramientas aplicables desde hoy
-  Cuaderno de ejercicios y mapa visual
-  Frases para reconectar contigo
-  Incluye versión en formato podcast

Compralo aquí 

 **Solo 7€ / 7\$** 

**Sí, quiero sentirme mejor hoy**