

Guía para

RECONECTAR CONTIGO EN 7 DÍAS



Jessica Barberán

www.lemotionalminds.com

Pequeños pasos para sentir calma,
claridad y conexión contigo misma.

BIENVENIDA

¿Hace cuánto no te das un tiempo solo para ti?

Esta guía es tu espacio para **pausar, respirar y escucharte**. Cada día, una práctica sencilla que te acercará a tu bienestar, sin presiones ni metas imposibles.

lemotionalminds@gmail.com

www.lemotionalminds.com



ME PRESENTO

Hola, soy Jessica y te doy la bienvenida a este espacio para ti. Esta guía nace de algo muy simple: todas necesitamos pausar para volver a nuestro centro. Durante los próximos 7 días, te propongo pequeños ejercicios de bienestar que puedes hacer sin esfuerzo, pero que tendrán un gran impacto en cómo te sientes.

No tienes que hacerlo todo perfecto. El objetivo no es cumplir una lista, sino escucharte.

Tómalo como un regalo para ti misma.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Instrucciones sencillas:

1. Reserva 10 minutos al día solo para ti.
2. Lee el ejercicio del día y ponlo en práctica sin juzgarte.
3. Guarda tus reflexiones en un cuaderno o escribe en las notas de tu móvil.
4. Si un día no puedes, no pasa nada: retómalo cuando sientas que es el momento.

Pequeños gestos, grandes cambios. Este viaje empieza en ti.

Día 1:

Respira y Observa

Ejercicio

Dedica 5 minutos a respirar profundamente. Pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Observa cómo tu cuerpo se mueve con cada inhalación y exhalación.

Pregunta de Reflexión

¿Cómo me siento ahora mismo? ¿Qué necesito hoy para estar bien?

Respirar no es solo vivir, es volver a tu esencia.

Día 2:

Gratitud en 3 líneas

Ejercicio

Escribe 3 cosas que agradeces hoy, por pequeñas que parezcan. A continuación haz una foto de algo que agradeces y guárdala como recordatorio.

La gratitud transforma lo que tenemos en suficiente.

Día 3:

Escucha tu cuerpo

Ejercicio

Haz un “escaneo corporal”. Cierra los ojos y siente desde la cabeza hasta los pies: ¿dónde notas tensión o cansancio?

Pregunta de Reflexión

¿Qué me pide mi cuerpo ahora mismo?

***Tu cuerpo susurra lo que tu mente a veces
ignora.***

Día 4:

10 minutos sin ruido

Ejercicio

Apaga pantallas y redes durante 10 minutos. Quédate en silencio, con una taza de té, mirando por la ventana, respirando...

Desconectar no es huir, es regresar a ti.

Día 5:

Escribe sin filtro

Ejercicio

Escribe durante 5 minutos todo lo que te venga a la cabeza, sin juzgar ni borrar.

Pregunta de Reflexión

¿Qué necesito soltar hoy?

Escribir es ordenar el alma

Día 6:

Haz algo que disfrutes

Ejercicio

Haz una lista de 3 cosas que disfrutes y haz al menos una hoy (una canción, un paseo, una taza de café tranquila...).

El disfrute es también autocuidado

Día 7:

Háblate con amor

Ejercicio

Frente al espejo, di en voz alta algo que necesites escuchar: "Confío en ti", "Eres suficiente"...

Lo que te dices, importa. Hazlo con amor.

NOTAS DE LA SEMANA

Un espacio para apuntar sensaciones y aprendizajes

[illegible]

Gracias por recorrer este viaje de 7 días conmigo. Recuerda: volver a ti no es un destino, es una práctica. Cada vez que necesites calma, puedes regresar a estas páginas.

Cuando te escuchas, todo empieza a ordenarse.



*Si esta guía te ayudó, date permiso de repetir
este viaje cuando tu corazón lo pida.*