opciónyo

reset

Guía práctica

REINICIA TU ENERGÍA

3 PRÁCTICAS SIMPLES PARA VOLVER A SENTIRTE VIVO



Camino de transformación



Tu brújula: el propósito que nos guía

Esta guía fue creada para acompañarte a reconectar con tu energía vital.

A veces no se trata de hacer más, sino de hacer una pausa y volver a lo esencial.

Aquí encontrarás tres prácticas simples que puedes aplicar en tu día a día, sin necesidad de grandes cambios, solo con el deseo de sentirte más presente, ligero y en calma.



Lo que puedes lograr con esta guía

- Recuperar vitalidad y claridad mental.
- Reducir la sensación de agotamiento físico y emocional.
- Reconectar contigo y con lo que te da sentido.
- Volver a disfrutar de los momentos simples que te recargan.

Un pequeño cambio puede abrir espacio a una gran transformación

Tu caja de herramientas para el cambio

No necesitas técnicas complejas ni grandes planes.

Solo unos minutos de atención, respiración y movimiento para volver a ti.

Cada paso es una invitación a soltar lo que pesa y encender lo que te da vida.



Primer paso: respira con conciencia

La respiración es el puente más directo entre tu cuerpo y tu calma interior.

Dedica unos minutos al día para inhalar con intención y exhalar con presencia.

Cómo hacerlo:

- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Sostén el aire por 2 segundos.
- Exhala lentamente por la boca contando hasta

Hazlo al despertar o cuando notes tensión.



Con cada respiración, estás enviando a tu cuerpo el mensaje: ***"Estoy aquí, puedo parar, puedo cuidar de mí."***



Segundo paso: Muévete para liberar

El movimiento desbloquea la energía acumulada y ayuda a soltar emociones retenidas.
No necesitas hacerlo perfecto, solo permitir que tu cuerpo se exprese.



1. Caminar al aire libre por 10 minutos.



2. Estirar suavemente cada vez que sientas rigidez.



3. Poner tu canción favorita y moverte libremente.

Moverte es recordarte que sigues vivo, que tu cuerpo también participa en tu bienestar.

Tercer paso: Reconecta con algo que disfrutes

La energía no solo se renueva descansando, también se enciende con la alegría.
A veces olvidamos que el disfrute cotidiano es una forma de autocuidado.

Haz este ejercicio:

- Escribe tres cosas que disfrutes hacer.



- Elige una y regálate 10 minutos para vivirla hoy.



Puede ser algo pequeño: leer, cocinar, escuchar música o hablar con alguien querido.

Lo importante es darte permiso para sentir placer sin culpa.

opciónyo

reset

Pon una mano sobre el corazón, respira profundo y repite en silencio:

"Hoy decido cuidar mi energía. Hoy elijo sentirme vivo."

Recuerda: no es hacer más, es hacer con sentido. Cada pausa, cada respiración y cada momento de disfrute son semillas que renuevan tu bienestar.



¿QUIERES ACOMPAÑAMIENTO PARA SEGUIR AVANZANDO?

En Opción Yo estamos aquí para caminar contigo. Nuestro equipo de especialistas te ofrece acompañamiento emocional personalizado, con herramientas prácticas para cuidar tu energía y tu equilibrio.

Hablemos