Regresa a Ti

5 prácticas sencillas para comenzar a sanar desde el alma

Bienvenida

Gracias por estar aquí. Esta guía fue creada con el corazón, para acompañarte en un viaje suave de regreso a ti. No necesitas experiencia previa, solo disposición para sentir, respirar y reconectar con tu alma.

1. Respiración consciente

Toma un momento. Inhala por la nariz contando hasta 4. Sosten 2 segundos. Exhala por la boca contando hasta 6. Repite 5 veces. Permite sentir como el cuerpo se calma y el alma se expande.

2. Escaner corporal

Recuestate o sientate comodamente. Cierra los ojos. Lleva tu atención a los pies, y recorre lentamente cada parte del cuerpo con tu conciencia. Observa sin juzgar. Agradece a cada zona por sostenerte.

3. Escribir para soltar

Toma papel y pluma. Escribe sin filtro lo que llevas dentro: miedos, pensamientos, culpas, anhelos. Luego quema o rompe esa hoja como acto simbólico de liberación. Respira.

4. Meditación breve Vuelve a ti

Cierra los ojos. Coloca una mano en tu pecho y otra en el abdomen. Di en silencio: Estoy aquí. Respiro. Me pertenezco. Permanece así por 5 minutos en silencio.

Regresa a Ti

5 prácticas sencillas para comenzar a sanar desde el alma

5. Acto simbólico: agua, fuego o silencio

Elige un elemento. Lava tus manos con agua consciente. Mira una vela encendida y entrega un pensamiento. O sientate en silencio por 3 minutos. Este pequeño acto puede reconectarte profundamente contigo.

Cierre

Gracias por permitirte este momento. Estas practicas son semillas. Riega cada una con amor, paciencia y compasion. Y cuando lo necesites... vuelve a ti.

Te invito a seguir explorando mas practicas y meditaciones en: www.yogafacil.es