

 **Enero**
HUMANAMENTE

PS. VICTORIA SILVA IBARRA

ES ENERO, MES DE COMIENZOS.
CARGADO DE EXPECTATIVAS; PARTIR BIEN, ORDENAR LA VIDA,
TENER CLARIDAD.

A VECES NOS GENERA MOTIVACIÓN, PERO OTRAS VECES UNA
PRESIÓN SILENCIOSA.

ESTA GUÍA ES UNA INVITACIÓN A COMENZAR SIN EXIGENCIA,
DESDE DONDE ESTÁS HOY. A VECES, COMENZAR ES SIMPLEMENTE
DARSE CUENTA DE DÓNDE ESTOY.

MINI ESCANEo CORPORAL:

PARA COMENZAR EL AÑO SIN EXIGENCIA.

BUSCA UNA POSTURA CÓMODA.

NO LA CAMBIeS.

RESPIRA LENTO.

LLEVA TU ATENCIÓN A TU CUERPO:

CABEZA, HOMBROS, PECHO, ABDOMEN, PIERNAS.

NO INTENTES ARREGLAR NADA.

SOLO OBSERVA.

Y PREGÚNTATE:

¿DÓNDE ESTOY HOY?

TOMA TRES RESPIRACIONES LENTAS.
INHALA LA CALMA. EXHALA LA AUTO-EXIGENCIA.
(NO TIENES QUE CAMBIAR NADA AHORA)

PREGÚNTATE ¿DÓNDE ESTOY HOY?
PUEDES COMPLETAR LAS SIGUIENTES FRASES PARA AYUDARTE A
RECONOCER AQUELLO QUE ESTÁS VIVIENDO:

1. HOY ESTOY...
2. MI ENERGÍA HOY ESTÁ EN...
3. LO QUE MÁS NECESITO AHORA ES...
4. LO QUE HOY ME PESA ES...
5. LO QUE SÍ TENGO HOY ES...

LUEGO, ANOTA UNA FORMA AMABLE DE DARTE AQUELLO QUE NECESITAS
(SOLO SI TE NACE HACERLO).

COMENZAR DESDE DONDE ESTOY

1. ELIGE UNA DE ESTAS POSICIONES:

- SENTADA, CON LA ESPALDA APOYADA.
- ACOSTADA BOCA ARRIBA, CON LAS PIERNAS DOBLADAS.
- ACOSTADA DE LADO, EN POSICIÓN FETAL SUAVE.

2. DEJA QUE TU CUERPO SE APOYE COMPLETAMENTE:

- NO TE SOSTENGAS TÚ, DEJA QUE ALGO TE SOSTENGA: LA SILLA, EL SUELO, LA CAMA.
- PERMITE QUE EL PESO CAIGA.
- QUÉDATE AHÍ UNOS SEGUNDOS.

3. LLEVA UNA MANO AL LUGAR DE TU CUERPO, DONDE SIENTAS MÁS CANSANCIO O MÁS TENSIÓN.

- NO PARA CAMBIARLO, PARA RECONOCERLO.
- RESPIRA LENTO, A TU RITMO.

ELIGE ACOMPAÑARTE

ELIGE UNA PALABRA
PARA ACOMPAÑARTE.
PUEDE SER ALGO COMO:

- PAUSA
- LENTO
- SOSTÉN
- PERMISO
- AQUÍ
- CUIDADO

ELIGE UN GESTO
PEQUEÑO, CORPORAL, POSIBLE.
PUEDE SER:

- UNA MANO EN EL PECHO
- SOLTAR LOS HOMBROS
- APOYAR BIEN LOS PIES
- RESPIRAR LENTO
- ABRAZARTE UN MOMENTO

ESPERO QUE ESTOS EJERCICIOS TE HAYAN SOSTENIDO A TU
RÍTMO Y DESDE DONDE TE ENCUENTRES HOY.

EN ENERO NO CORRAS, QUÉDATE.

UN ABRAZO,

VICTORIA.