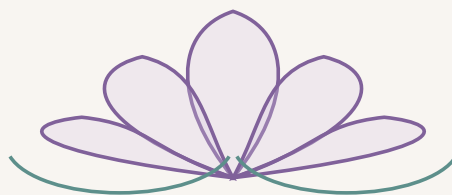


MEDITACIÓN ESCRITA

Volver a vos

Una pausa amorosa para regresar a tu centro



No necesitás llegar a ningún lugar.
Solo darte permiso para estar presente, respirar y
escucharte.

Un recurso gratuito creado por Naty Medina

LA MAJA

Este momento es para vos

Esta meditación fue creada para ser leída lentamente. No hace falta apurarse ni comprenderlo todo. Dejá que cada frase encuentre su propio lugar dentro de vos.

Elegí tu ritmo

Podés detenerte entre párrafos, cerrar los ojos y continuar cuando lo sientas.

Buscá comodidad

Sentate o recostate de una manera que tu cuerpo pueda sostener sin esfuerzo.

Escuchá tus límites

Si algo se vuelve incómodo, podés pausar la práctica y volver a tu respiración.

Cuando estés lista, comenzá.

1

Hacé una pausa

ABRIR UN ESPACIO INTERIOR

Dejá por un momento todo lo que estabas haciendo. Permití que este instante sea un pequeño refugio dentro de tu día.

Apoyá suavemente los pies en el suelo o sentí el peso de tu cuerpo sobre la superficie que te sostiene. No necesitás cambiar nada. Solo reconocer que estás acá.

RESPIRA

Inhalá lentamente por la nariz... y exhalá sin esfuerzo. Volvé a inhalar... y al soltar el aire, dejá caer un poco los hombros.

Repetí en silencio:

**Estoy acá.
Este momento también me pertenece.**

Volvé a tu cuerpo

HABITARTE CON SUAVIDAD

Llevá la atención a tu rostro. Aflojá la frente, la mandíbula y el espacio alrededor de los ojos.

Sentí tu cuello, tus hombros, tus brazos y tus manos. Tal vez haya cansancio, tensión o quietud. No intentes corregirlo. Solo observá.

Descendé hacia el pecho y el abdomen. Percibí el movimiento natural de la respiración. Cada vez que inhalás, recibís. Cada vez que exhalás, soltás un poco.

Sentí también tu espalda, tus piernas y tus pies. Imaginá que el suelo te recibe por completo y te recuerda que no tenés que sostenerlo todo sola.

**Tu cuerpo no necesita explicaciones.
Necesita presencia.**

Escuchá tu interior

SIN JUICIO Y SIN EXIGENCIAS

Ahora que tu respiración está más presente, acercate con ternura a eso que vive dentro de vos.

¿Cómo estoy verdaderamente en este momento?

¿Qué emoción necesita ser reconocida?

¿Qué parte de mí está pidiendo descanso, cuidado o compañía?

No busques una respuesta perfecta. Puede llegar una palabra, una imagen, una sensación o simplemente silencio. Todo está bien. Escuchar también es permanecer cerca de vos aunque todavía no sepas qué decir.

QUEDATE AQUI UN MOMENTO

Regresá a tu centro

RECORDAR TU PROPIA LUZ

Llevá una mano al centro del pecho, si este gesto se siente bien para vos. Percibí el calor de tu propia mano y la vida latiendo debajo.

Imaginá una luz suave en ese espacio. No necesita ser intensa. Puede ser apenas una pequeña claridad que respira con vos.

Con cada inhalación, esa luz se expande un poco. Con cada exhalación, afloja lo que hoy ya no necesitás sostener.

Dejá que esa claridad alcance tu rostro, tus hombros, tu abdomen, tus piernas y tus pies. No viene de afuera. Es tu presencia regresando a casa.

Decite lentamente:

**Vuelvo a mí.
Me recibo como estoy.
Puedo caminar a mi propio ritmo.**

PARA CERRAR

Llévate de regreso

Respirá profundo una vez más. Mové suavemente las manos, los pies y el cuello. Mirá el espacio que te rodea y permití que tus ojos vuelvan a reconocerlo.

Antes de continuar con tu día, regalate unos minutos para escribir. No hace falta desarrollar demasiado: una palabra verdadera puede abrir un camino.

Hoy descubrí que...

Mi alma necesita...

El gesto amoroso que puedo ofrecerme es...

Volver a vos no siempre requiere grandes
respuestas.

A veces comienza con una pausa, una respiración
y la decisión de no abandonarte.