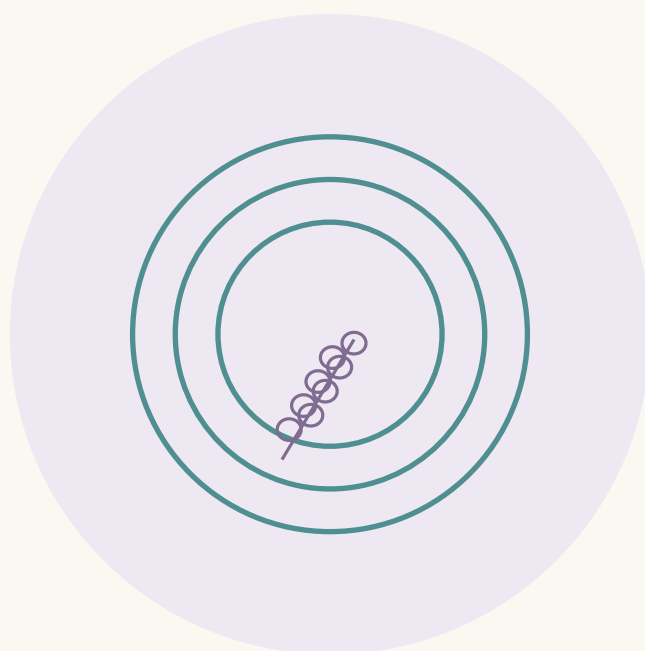




¿Qué necesita hoy mi alma?

Un ejercicio de pausa, escucha y cuidado interior

LA MAJA

Un recurso gratuito creado por Naty Medina



Antes de comenzar

Buscá un lugar tranquilo. No necesitás sentirte bien ni tener respuestas claras. Solo regalate unos minutos para estar con vos, sin exigencias.

Una pequeña preparación

Apoyá los pies en el suelo. Llevá una mano al corazón y otra al abdomen.
Respirando lentamente, repetí en silencio: “En este momento no necesito resolverlo todo. Solo necesito escucharme.”

¿Cómo llego a este encuentro conmigo?

¿Qué noto ahora en mi cuerpo?



Escuchar lo que necesita ser visto

Si mi emoción pudiera hablar, ¿qué me diría hoy?

1

¿Qué estoy sosteniendo por obligación, miedo o costumbre?

2

¿Qué necesito y todavía no me permití pedir?

3

¿Qué parte de mí necesita más ternura y menos exigencia?

4



Un movimiento posible

No hace falta cambiar toda tu vida hoy. Elegí un gesto pequeño, concreto y amable que puedas ofrecerte en las próximas 24 horas.

Hoy puedo cuidarme de esta manera:

Una palabra que quiero llevar conmigo:

Para cerrar

Respirá una vez más y agradecé tu disposición a escucharte. Podés volver a este ejercicio cada vez que necesites recuperar claridad o cercanía con vos.

