

10 MICRO-MOMENTOS PARA VOLVER A VOS UNA Y OTRA VES SIN EXIGENCIA

Durante mucho tiempo viví en automático, pero sobre todo en la superficialidad. Cumpliendo roles, apagando fuegos, estando para todos... incluso adaptándome a vínculos para no quedarme sola. Me amoldaba al otro para “tener amigas”, y en ese intento constante de encajar, terminé perdiéndome y sintiéndome vacía.

Tal vez hoy tú te sientes así también. Cansada. Desconectada. Con la sensación de que algo de ti se perdió en el camino, pero sin saber exactamente qué.

Un día entendí algo que lo cambió todo: no necesitaba huir de mi vida ni transformarla por completo. Necesitaba volver a mí.

Volver en lo cotidiano, en lo pequeño, en lo real. Saber quién era de verdad. Y eso no llegó de golpe: fue trabajo personal, fue conciencia... pero sobre todo fue **cambiar con me estaba mirando**.

Cuando me convertí en mamá múltiple hace unos meses, mi mayor miedo era perderme otra vez, esta vez dentro de la maternidad.

Por eso me propuse algo muy simple pero poderoso: regalarme momentos, aunque fueran de un solo minuto, para volver a mí una y otra vez.

Este ebook nació de ese proceso. No de una versión perfecta de mí, sino de una mujer real que decidió escucharse otra vez.

Aquí encontrarás **10 microprácticas simples**, pensadas para mujeres como tú: mujeres que dan mucho, sienten mucho y hoy necesitan reconectarse con su voz, su calma y su poder personal.

No es para mañana. No es para “cuando tengas tiempo”.

Es para ahora. Porque tú también importas..

Mi propósito

Acompañar a mujeres a recuperar su centro, su calma y su alegría a través de prácticas simples pero transformadoras.



¿Por Qué nos perdemos en los otros?

Nuestra cultura nos enseñó a ser **las cuidadoras perfectas**, las que sostienen todo, las que nunca fallan. Nos programaron para creer que pensar en nosotras es egoísta, que nuestras necesidades pueden esperar, que primero están los demás.

"Si paro, todo se desmorona"

La creencia de que somos indispensables nos mantiene atrapadas en un ciclo de agotamiento crónico.

"No tengo tiempo para mí"

Priorizamos todo lo demás porque nunca nos enseñaron que nosotras también importamos.

"Cuidarme es un lujo, no una necesidad"

Confundimos el autocuidado con indulgencia, cuando en realidad es supervivencia emocional.

"No puedes servir desde un vaso vacío. Primero, llénate tú."



La Importancia de Reconectarte Contigo Misma

El autocuidado no es egoísmo. Es el acto más revolucionario que puedes realizar en un mundo que te enseñó a desaparecer.

Cuando te cuidas, no solo te ayudas a ti misma. Te conviertes en un modelo para tus hijos, para las mujeres a tu alrededor. Les enseñas que **ellas también importan**, que sus necesidades son válidas, que merecen ocupar espacio.

Estas microprácticas no requieren horas libres ni presupuestos enormes. Solo requieren tu compromiso de elegirte, aunque sea por minutos al día.



❏ **Recuerda:** Cada minuto que inviertes en ti misma es un acto de amor propio y un regalo para todos los que te rodean.

Cómo Usar Esta Guía

01

Empieza con lo que resuena contigo

No necesitas seguir el orden. Elige la práctica que más te llame la atención hoy.

02

Comprométete con un momento a la vez

Incluso un minuto cuenta. La consistencia importa más que la perfección.

03

Observa sin juzgar

No te presiones. Solo nota cómo te sientes antes y después de cada práctica.

04

Adapta según tus necesidades

Estas prácticas son tuyas. Modifícalas para que funcionen en tu vida real.



🕒 1-3 MINUTOS

Microprácticas Rápidas para Reconectar

1 Minuto: Respiración Consciente

Qué hacer: Cierra los ojos. Inhala profundo por 4 segundos, sostén 4 segundos, exhala 6 segundos. Repite 3 veces.

Por qué funciona: Activa tu sistema nervioso parasimpático, calmando tu mente y cuerpo instantáneamente. Te ancla al presente.

2 Minutos: Agradecimiento Matutino

Qué hacer: Antes de levantarte, piensa en tres cosas por las que te sientes agradecida hoy. Pueden ser pequeñas: tu cama, el sol, una taza de café.

Por qué funciona: Entrena tu cerebro a buscar lo positivo, cambiando tu perspectiva del día antes de que comience.

3 Minutos: Estiramiento Intencional

Qué hacer: Estira tu cuerpo lentamente. Brazos arriba, giros suaves de cuello, toca tus pies. Siente cada músculo despertar.

Por qué funciona: Liberas tensión acumulada y reconectas con tu cuerpo, recordándote que habitas en él.

"Tu cuerpo te ha sostenido cada segundo de tu vida. Dale tres minutos de tu atención amorosa."

♡ 4-6 MINUTOS

Profundizando el Autocuidado

1

4 Minutos: Diario de Emociones

Qué hacer: Escribe libremente: "Hoy me siento..." No censures, no corrijas. Solo deja fluir.

Por qué funciona: Nombrar tus emociones les quita poder. Lo que escribes ya no vive solo en tu cabeza, creando espacio interno.

2

5 Minutos: Meditación Guiada

Qué hacer: Usa una app o simplemente siéntate en silencio. Observa tus pensamientos sin juzgarlos, como nubes pasando.

Por qué funciona: Entrenas tu mente a no reaccionar automáticamente. Creas espacio entre estímulo y respuesta.

3

6 Minutos: Baile Libre

Qué hacer: Pon tu canción favorita y mueve tu cuerpo sin pensar. No importa cómo te veas, solo cómo te sientes.

Por qué funciona: Liberas endorfinas, sacudes la energía estancada y te reconectas con tu alegría natural.

📌 **Recuerda:** No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de hacerlo, punto.

Rituales de Amor Propio Profundo

- **7 Minutos: Visualización de Tu Día Ideal**

Cierra los ojos e imagina tu día perfecto en detalle. ¿Cómo te despiertas? ¿Qué haces? ¿Cómo te sientes? Siente las emociones como si ya estuvieran sucediendo.

Profundidad: Tu mente no distingue entre lo vividamente imaginado y lo real. Estás entrenando tu cerebro a reconocer y crear esas experiencias.

- **8 Minutos: Carta de Amor a Ti Misma**

Escribe una carta como si le hablaras a tu mejor amiga. Reconoce tu esfuerzo, perdona tus errores, celebra quién eres.

Profundidad: Cambiamos el diálogo interno crítico por uno compasivo. Estas palabras reprograman tu relación contigo misma.



"Háblate como le hablarías a alguien a quien amas profundamente. Porque eso es exactamente lo que eres."

Las Prácticas Finales: Integración Total

1

9 Minutos: Caminata Consciente

Qué hacer: Sal a caminar sin teléfono. Observa todo: los árboles, el cielo, tus pasos. Siente el aire en tu piel.

Por qué funciona: La naturaleza recalibra tu sistema nervioso. Caminar sin distracciones te devuelve al momento presente y a tu cuerpo.

2

10 Minutos: Ritual de Cierre del Día

Qué hacer: Antes de dormir, reflexiona: ¿Qué agradezco de hoy? ¿Qué aprendí? ¿Qué suelto antes de cerrar los ojos?

Por qué funciona: Cierras ciclos emocionales del día, evitando que se acumulen. Duermes más tranquila y despiertas más ligera.

📌 **Tu compromiso:** Elige UNA práctica para empezar esta semana. Solo una. La constancia vence a la intensidad siempre.



Tu Invitación a Empezar Hoy

Querida lectora, estas diez prácticas son semillas. Algunas germinarán rápido, otras tomarán tiempo. Pero cada una tiene el potencial de transformar tu relación contigo misma.

No necesitas hacerlas todas. No necesitas ser perfecta. Solo necesitas **elegirte**, aunque sea por un minuto al día.

Recuerda: no estás siendo egoísta. Estás siendo responsable de tu propia paz, de tu propia alegría, de tu propia vida.

El mundo necesita mujeres que se aman a sí mismas. Empieza hoy. Empieza ahora.



10

Microprácticas

Para reconectar contigo

1

Minuto

Es todo lo que necesitas para empezar

∞

Posibilidades

Cuando te eliges a ti misma

"Quererte a ti misma es el inicio de un romance que durará toda la vida."

Con amor y luz,
Jimena Miranda