

Vuelve a ti

Guía de reconexión emocional en días difíciles

"No estás rota, solo estás desconectada.

Es momento de volver a ti."



Por Sandra Colín

Psicóloga en formación y creadora de *Siendo Consciente*.



Querida mujer que siente mucho...



Si estás leyendo esto, tal vez hay algo dentro de ti que te dice que **ya no puedes seguir igual**, aunque aún no sepas qué hacer.

Tal vez has sentido un nudo en el pecho. Tal vez lloras sin razón aparente. O simplemente te desconectaste de ti misma y no sabes cómo regresar.

Mi camino

Yo estuve ahí. Viví ansiedad, ataques de pánico, depresión. Me perdí en el dolor y en la desconexión. Y después de años de búsqueda, empecé a volver poco a poco.

No hay magia, hay amor

No volví con fórmulas mágicas ni recetas instantáneas, sino con pequeños actos de amor propio, con paciencia y con compasión hacia mí misma.

🌟 Este cuaderno no tiene todas las respuestas, pero sí tiene algo muy valioso:

"una pausa para escucharte, un espacio sagrado para volver a ti".

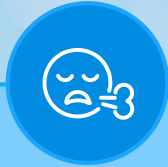
*Con todo mi corazón,
Sandra Colín*

Reconectar contigo



Escucha interior

Atiende sensación
y emociones



Respira conscientemente

Ejercicios para
calmar pecho



Expresa lo que sientes

Llorar o escribir sin
juicio



Pequeños pasos

Acciones simples
para volver

*Con todo mi corazón,
Sandra Colín*

Hoy me doy permiso de sentir

Toma unos minutos para responder con honestidad. No necesitas que sea "bonito", solo que sea **verdadero**. Este es tu espacio seguro para explorar lo que realmente sientes, sin juicios ni expectativas.

¿Cómo me he sentido últimamente, sin filtros?

Permítete nombrar las emociones que has estado cargando. No hay respuestas correctas o incorrectas.

¿Qué me está cansando emocionalmente?

Identifica aquello que está drenando tu energía vital. Puede ser una situación, una relación o un patrón interno.

¿Qué parte de mi cuerpo se siente más tensa?

Nuestro cuerpo guarda las emociones. Observa dónde vive tu estrés: ¿en los hombros, el estómago, la mandíbula?

¿Qué necesito que aún no me he permitido recibir?

Tal vez es descanso, apoyo, perdón o simplemente permiso para ser imperfecta.

¿Cómo puedo ser más amable conmigo hoy?

Piensa en un acto pequeño y concreto de autocuidado que puedas ofrecerte hoy mismo.

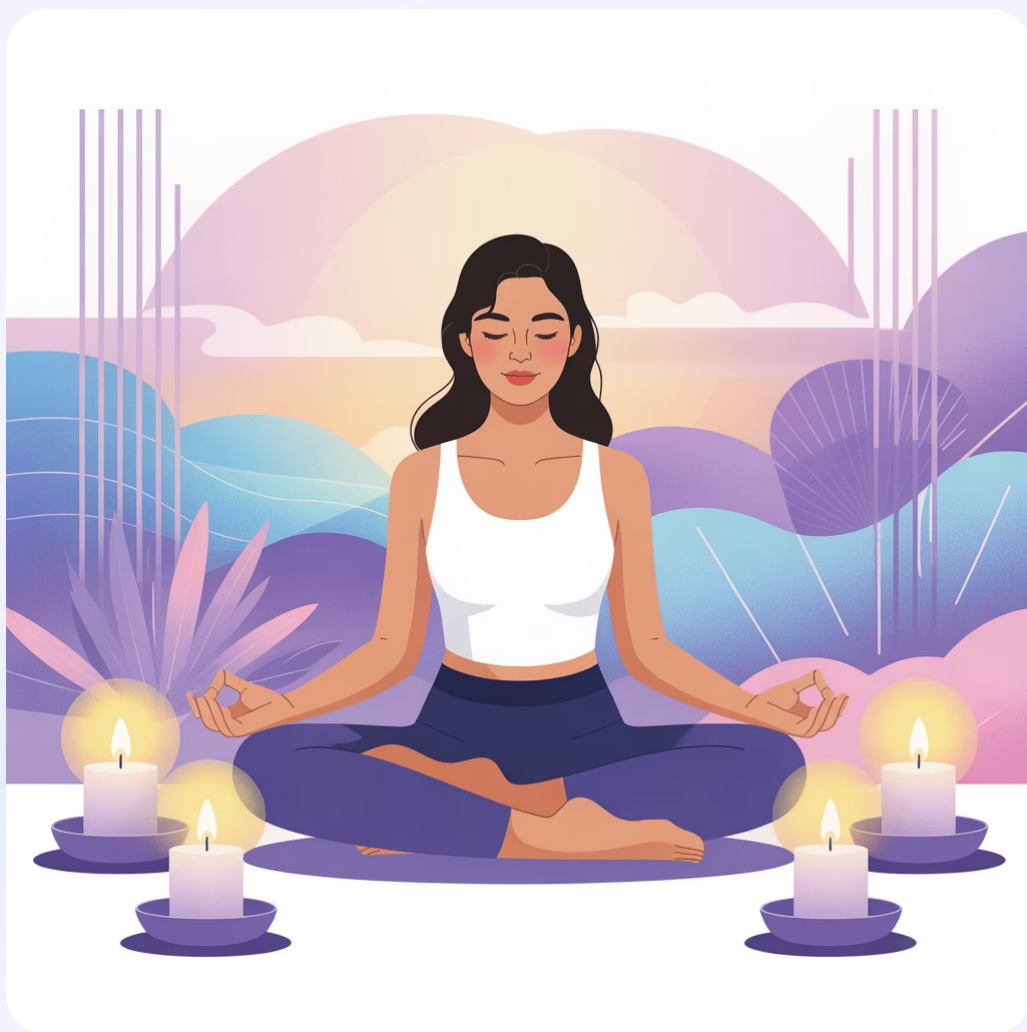


Recuerda: El journaling es un acto de valentía. Cada palabra que escribes es un paso hacia tu sanación y reconexión contigo misma. 🌿 Ocupa las hojas que sean necesarias, si este espacio no es suficiente para escribir lo que sientes.

Mini ritual para volver al centro

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar contigo misma sin interrupciones. Si puedes, pon una música suave que te reconforte o prende una vela como símbolo de tu intención.

Luego, sigue estos pasos con suavidad y presencia:



1

Respira profundo 3 veces

Inhala profundamente por la nariz, sostén el aire 3 segundos sintiendo cómo llena tu cuerpo, y exhala lentamente por la boca liberando cualquier tensión.

2

Lleva tu mano al pecho

Coloca tu mano derecha sobre tu corazón. Siente el latido, siente tu respiración. Reconoce que estás aquí, presente, viva.

3

Repite tu afirmación

En voz baja o en tu mente, repite con intención:

"

"Hoy me permito sentir sin juzgarme. Hoy me acompaño."

4

Permanece en silencio

Quédate en este espacio sagrado por 1 minuto más. Solo contigo. Solo tu presencia con tu esencia.



Volver a ti es un acto de amor

Y acabas de dar el primer paso. Cada respiración consciente, cada momento de presencia, cada palabra amable que te dedicas es una semilla de sanación que estás plantando en tu corazón.



Con todo mi corazón,
Sandra Colín

[Siendo Consciente](#)