



Guía de Bienestar Holístico

...

Bienvenida

Este pequeño libro de ejemplo te invita a detenerte unos minutos al día para escucharte. El bienestar no es un destino: se construye con pequeños gestos repetidos con cariño.

Puedes leerlo en pantalla o descargarlo. Desde el panel de control puedes reemplazarlo por tus propios libros y documentos en PDF.

Respiración consciente

Siéntate con la espalda cómoda y apoya los pies en el suelo. Inhala lentamente por la nariz contando cuatro, sostén un instante y exhala por la boca contando seis.

Repite durante cinco minutos. Notarás cómo los hombros se aflojan y la mente se aquieta. Hazlo al despertar, antes de dormir o cuando sientas tensión.

Tu espacio, tu refugio

Ventilar la casa, ordenar un rincón y encender una vela o un sahumerio suave son rituales simbólicos que ayudan a marcar un nuevo comienzo.

Elige un lugar tranquilo donde puedas sentarte sin interrupciones. Con el tiempo, ese rincón se convertirá en tu refugio personal.

Aromas que acompañan

Muchas personas disfrutan de aromas como la lavanda para relajarse, los cítricos para sentirse con energía o el sándalo para la meditación.

Úsalos como acompañamiento agradable, con moderación y cuidando la ventilación. Ante cualquier duda de salud, consulta siempre con un profesional.

Diario de gratitud

Antes de dormir escribe tres cosas por las que te sientes agradecido hoy. Pueden ser muy simples: un mate compartido, una caminata, una buena noticia.

Con los días, tu atención aprende a buscar lo bueno. Es una de las prácticas más sencillas y poderosas para cultivar la paz interior.

Material de ejemplo con fines de bienestar. No reemplaza la consulta ni el tratamiento médico profesional.