

 TITULAR PRINCIPAL

Despierta tus sentidos,
siente cada momento y crea la vida que sueñas.

No estás perdida. Estás desconectada. O si tu mente se activa mucho antes que tu?...

 BLOQUE ESPEJO · VIDA EN PILOTO AUTOMÁTICO (TORMENTA)

Te despiertas
y la cabeza ya va a mil.

La lista de tareas empieza sola.
Que si falta leche.
Que si pasar por el súper.
Que el día se va a hacer largo.

Piensas:
madre mía, a ver si pasa rápido.

Ya estás cansada
antes incluso de levantarte.

No hay tiempo para un café tranquilo.
Haces todo deprisa, en automático,
para llegar a todo.

Esperas que llegue la noche
para caer rendida en la cama.

Vives contando los días:
a ver si llega el viernes,
a ver si hay algún puente,
a ver si el tiempo corre un poco más deprisa.

Y cuando paras...
la cabeza sigue.

Hace tiempo que no piensas en ti.
Ni en un café con amigas.
Ni en ese rato para ti que antes te hacía bien:
una clase de yoga, pilates, salir a correr,
cualquier actividad que te conectaba contigo
y que fuiste dejando porque ya no había tiempo.

Los años pasan volando
y tú sigues corriendo.

 BLOQUE GIRO

No te pasa solo a ti.
Yo también vivía así.

Y no, la solución
no fue correr más
ni añadir nada a la lista.

No te hará perder tiempo.
Ni te exigirá más esfuerzo.

Si no paras ahora, dentro de un año estarás igual.
Solo que más cansada.

 BLOQUE ESPEJO OPUESTO · LA MISMA VIDA, SENTIDA (ARCOÍRIS)

Te despiertas
y antes de abrir los ojos, paras.

Respiras.
Notas el cuerpo apoyado en la cama.

El peso.

El calor.

No hay prisa todavía.

La cabeza intenta empezar con la lista,
pero tú vuelves a la respiración.

Un minuto basta.

Te levantas
sin esa sensación de ir tarde por dentro.

En el desayuno,
el café huele a café.

La taza caliente entre las manos.

El silencio.

No es mucho tiempo.
Pero es suficiente.

La lista de tareas sigue ahí,
pero ya no aprieta igual.

Piensas:
si me organizo, llego.
Y si hoy no llego a todo, no pasa nada.

El día avanza
sin correr todo el tiempo.

Entre una cosa y otra,
aparecen pequeños grandes momentos
que se sienten de verdad:

El agua caliente en la ducha
recorriendo el cuerpo.
El aroma de tu jabón favorito.

Una canción que suena mientras cocinas
y una sonrisa que aparece sola.

No paras horas.

Paras instantes.
Pero los vives con plenitud.

Empiezas a escucharte.

A notar qué te nutre
y qué te apaga.

Y poco a poco,
empiezas a hacer huecos reales en tu agenda.

Vuelves a esa clase de yoga.
O de pilates.
O a esa actividad que te hacía bien
y que habías ido dejando.

No por obligación.
Por necesidad.

Porque empiezas a sentir, con claridad,
que cuando tú te cuidas
todo lo demás fluye mejor.

Llegas a todo con menos esfuerzo.
Con más presencia.
Con más energía.

Y aparece una certeza tranquila:
cuidarte no te quita tiempo,
te lo devuelve.

No necesitas que llegue la noche para descansar.
Has ido descansando por dentro durante el día.

Cuando llega el viernes,
no estás rota.

Ha habido momentos sencillos.
Pequeños.
Suficientes.
Plenos.

Te acuestas
con el cuerpo cansado, sí,
pero con la mente tranquila.

Y eso lo cambia todo.

BLOQUE CAPTACIÓN · EMPIEZA AHORA

Puedes probarlo ahora.
Empieza por un pequeño momento de tu día.

Lead magnet · AUDIO

Un minuto para volver a sentir
Un audio corto para parar, respirar y volver a sentir tu vida en lo cotidiano.

Empieza ahora. Un minuto para volver a sentir.

Lead magnet · DESCARGABLE

Un pequeño momento para sentir
Un ejercicio escrito para abrir los sentidos, sentir plenamente y encender tu chispa en lo cotidiano.

TRANSICIÓN A LA GUÍA

Cuando empiezas a sentir, aparecen preguntas.
Si este pequeño momento te ha abierto algo por dentro, he creado una guía sencilla para acompañarte a escucharte mejor y dar espacio a lo que de verdad quieras vivir.

GUÍA · DESPIERTA TUS SENTIDOS

(enlace a la página de la guía)

Esto no es para todo el mundo.

♥ SESIONES 1:1 · ACOMPAÑAMIENTO

Si sientes que sola no sabes sostenerlo, te陪伴.

Un acompañamiento personalizado, paso a paso, basado en tres pilares:

Primero, despertar los sentidos para volver a conectar con la chispa de la vida en cada momento.

Después, observar pensamientos y emociones en las distintas áreas de tu vida, para entender qué te nutre, qué no, y hacia dónde quieras avanzar.

Y por último, crear tu mapa de sueños y aprender a manifestar desde el corazón, de forma consciente y alineada contigo.

Un proceso para sentirte, conocerte y crear tu vida desde dentro.