



PROGRAMA INTENSIVO · 3 SEMANAS

# RESPIRA · VUELVE A TI

Un programa de tres semanas diseñado para que pares, te reconectes contigo misma y construyas una vida más ligera, consciente y sostenible.

# El Camino de Tres Semanas

Este programa intensivo te guía a través de tres etapas transformadoras, cada una con su propia sesión grupal, meditación y micro prácticas diarias.



## Semana 1

Parar y tomar consciencia



## Semana 2

Sanar autoexigencia y emociones



## Semana 3

Límites y vida ligera

Cada semana incluye una **sesión grupal**, una **meditación guiada**, **micro prácticas diarias que os iré enviando con vídeos cortos** y preguntas de **reflexión personal**. Acompañamiento diario durante todo el proceso.

SEMANA 1

# PARAR Y TOMAR CONSCIENCIA

La primera semana está dedicada a reconocer el estado en el que te encuentras y comenzar a regular tu sistema nervioso.

## Sesión grupal

**Estrés crónico y carga mental**

**Sistema nervioso saturado**

**Mapa de carga mental**

**Meditación grupal:** Parar por primera vez (regulación del sistema nervioso)

# Micro Prácticas y Reflexión — Semana 1

## Micro prácticas diarias

- Respiración 4-6
- Escaneo corporal
- Pausa consciente
- Soltar hombros
- Respirar antes de responder
- Caminar consciente
- Micro descanso

## Reflexión

¿Cómo estoy del 1 al 10?

¿Cuándo me sentí saturada?

¿Tuve calma hoy?

SEMANA 2

# SANAR AUTOEXIGENCIA Y EMOCIONES

La segunda semana te invita a mirar hacia adentro, reconocer las creencias que te pesan y comenzar a tratarte con amor y compasión.

## Sesión grupal

**Creencias  
inconscientes**

**Niña responsable**

**Ansiedad e  
irritabilidad**

**Meditación grupal:** Regresión — La niña que tuvo que ser fuerte

# Micro Prácticas y Reflexión — Semana 2

## Micro prácticas diarias

- Detectar el 'tengo que'
- Autocompasión
- Hablarte con amor
- Escritura emocional
- Sacudir cuerpo
- Permitirte sentir
- Afirmación: Hoy es suficiente

## Reflexión

¿Qué me exigí hoy?

¿Qué emoción predominó?

¿Cómo me trataría con amor?

SEMANA 3

# LÍMITES Y VIDA LIGERA

La tercera semana te acompaña a establecer límites sin culpa, pedir ayuda y construir una vida verdaderamente sostenible.

## Sesión grupal

**Límites sin culpa**

**Pedir ayuda**

**Vida sostenible**

**Meditación grupal:** Soltar y crear vida ligera

# Micro Prácticas y Reflexión — Semana 3

## Micro prácticas diarias

- Decir ahora no puedo
- No justificarte
- Pedir ayuda
- Pausa antes de decir sí
- Priorizar descanso
- Visualizar vida ligera
- Ritual de cierre

## Reflexión

¿Qué dejo de sostener?

¿Qué quiero seguir sosteniendo?

¿Qué ha cambiado en mí?

# Resumen del Programa

Una visión completa de las tres semanas del programa intensivo **RESPIRA · VUELVE A TI.**

Semana	Sesión grupal	Meditación	Afirmación clave
<b>Semana 1</b> Parar y tomar consciencia	Estrés crónico, sistema nervioso saturado, mapa de carga mental	Parar por primera vez (regulación del sistema nervioso)	Hoy me permito parar
<b>Semana 2</b> Sanar autoexigencia y emociones	Creencias inconscientes, niña responsable, ansiedad e irritabilidad	Regresión: La niña que tuvo que ser fuerte	Hoy es suficiente
<b>Semana 3</b> Límites y vida ligera	Límites sin culpa, pedir ayuda, vida sostenible	Soltar y crear vida ligera	Me permito vivir ligera

# Respira • Vuelve a Ti

Tres semanas. Tres pasos. Una transformación real desde adentro.



## Parar y tomar conciencia

Reconocer el estrés crónico, la carga mental y el sistema nervioso saturado para comenzar a regularte.



## Sanar autoexigencia y emociones

Explorar creencias inconscientes, la niña responsable, la ansiedad y aprender a tratarte con amor.



## Límites y vida ligera

Establecer límites sin culpa, pedir ayuda y construir una vida sostenible y verdaderamente tuya.



**¿Qué ha cambiado en mí?** Al final de estas tres semanas, esta es la pregunta más importante que puedes hacerte. El cambio ya ha comenzado.