

ANA GUILLEN

E Q U I L I B R I O E N A C C I Ó N

GUÍA DE EQUILIBRIO EMOCIONAL

40 ejercicios

Con herramientas de Inteligencia Emocional,
PNL, Psicología Positiva y Respiración
Consciente.

Un camino práctico y amoroso para ayudarte a calmar la ansiedad,
reconectar con tu identidad, recuperar tu equilibrio, sentido y propósito.

@agequilibrio



Introduction

Hola, soy Ana...

Y creé esta guía para mujeres valientes como tú, que saben que su equilibrio emocional es importante, pero que no siempre encuentran tiempo, espacio ni guía clara para cuidarse como merecen.

Esta no es una guía para hacer más. Es una guía para sentir menos peso, más calma, más conexión, para volver a ti con amor, aunque todo lo demás siga en movimiento.

Aquí encontrarás 40 ejercicios prácticos y transformadores, creados desde la Inteligencia Emocional, PNL, Psicología Positiva y Respiración Consciente, para ayudarte a calmar la ansiedad, reconectar con tu identidad, recuperar tu equilibrio interior, y vivir con sentido y propósito.

Cada uno está pensado para que puedas aplicarlo sin presiones.

Con suavidad. A tu ritmo.

“

Gracias por darte este regalo. Tu bienestar también importa.

@agequilibrio

Sobre mi...

Especialista en Gestión Emocional.



Acompaño a mujeres que, como yo, han sentido el peso de querer con todo el corazón... pero también el cansancio de sostenerlo todo.

Durante años viví la exigencia de equilibrar múltiples roles: mamá, profesional, pareja, mujer sensible y fuerte a la vez. Pasé por el mundo corporativo, experimenté altos niveles de estrés y aprendí, a veces con dolor, que el equilibrio no es un lujo: es una necesidad emocional.

Mi gran quiebre y también mi gran despertar llegó con la maternidad. Desde ahí, decidí transformar mi camino personal en un propósito: ayudar a otras mujeres a reconectar con su bienestar, recuperar su energía emocional y recordar que ellas también importan.

Hoy combino herramientas de Inteligencia Emocional, PNL, Psicología Positiva y Respiración Consciente, en un enfoque cálido, práctico y profundamente humano.

Porque sí es posible vivir con más calma, más propósito y más plenitud... cuando empezamos por nosotras mismas.

Ana Guillen

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Esta guía no es una lista de tareas.

Es un menú emocional que te acompaña a reconectar contigo, a tu ritmo y sin exigencias. Aquí no hay reglas. Solo espacio. Espacio para sentir, para respirar, para volver a ti, sin necesidad de hacerlo perfecto.

¿Cómo empezar?

Cada ejercicio fue diseñado para ayudarte a:

- ✓ Regular tus emociones
- ✓ Reconocer lo que estás sintiendo
- ✓ Cuidar tu mente y tu cuerpo
- ✓ Cultivar hábitos de conexión contigo
- ✓ Construir una rutina emocional más amable

No necesitas cumplirlos todos, ni hacerlos en orden.

Tú eliges. Tú decides.

Un consejo importante:

No se trata de avanzar, se trata de volver. Volver a ti, a tu centro, a tu voz interior. Incluso si hoy solo puedes con un ejercicio. Incluso si no escribes, pero respiras. Incluso si lo haces llorando. Esta guía es tuya, hazla tu espacio, tu refugio. Hazla tu recordatorio de que tú también importas.



ÍNDICE DE EJERCICIOS

GUÍA DE 40 HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para mujeres que desean equilibrio, conexión y transformación interior.

SECCIÓN 1: Respira y Regula:
Empieza por el cuerpo.
Calma primero. Luego lo demás.

1. Respiración 3-4-5
2. Escáner emocional corporal
3. Tu refugio interno
4. Exhalo el control
5. Manos al pecho
6. Ancla sensorial de calma
7. Movimiento consciente
8. Respiración en pausa

SECCIÓN 3: Reconéctate
con lo que importa. Vuelve a ti.
Recupera lo que habías dejado en pausa.

17. ¿Qué me da vida?
18. Mi día ideal con equilibrio
19. El espejo que sí me ve
20. Las 3 versiones de mí
21. Pequeñas cosas grandes
22. Mi regla de oro
23. Prioridades sin culpa
24. Qué sí me funciona



SECCIÓN 2: Valida y Sostén:
Siente lo que sientes.
No estás rota, estás viva.

9. ¿Dónde lo siento?
10. Le pongo nombre
11. ¿Qué me quiere decir esta emoción?
12. El abrazo interno
13. ¿Qué necesita mi niña interior?
14. Mi emoción sin juicio
15. El diario de las emociones reales
16. Carta a mi emoción difícil

SECCIÓN 4: Protégelo.
Lo que florece, también se cuida.
No todo lo que te afecta merece quedarse.

25. El arte de decir no con amor
26. Mi círculo de energía segura
27. Lo que ya no me cabe
28. Límites internos
29. Pequeños rituales que me anclan
30. Una pausa al día me salva
31. Kit emocional de emergencia
32. Mi plan de mantenimiento emocional

SECCIÓN 5: Integra y Expándete
No se trata de hacer más.
Se trata de habitar lo nuevo.

33. Descubriendo mi camino
34. Gratitud por mis pasos
35. Mi nueva energía
36. Hoy me reconozco
37. Mis 3 compromisos emocionales
38. Pequeñas acciones, grandes cambios
39. El símbolo que me representa
40. Mi carta al futuro

MODOS DE USO

1. Oráculo emocional: Ábrela al azar, respira y elige el primer ejercicio que te llame. Confía en tu intuición: siempre te llevará al punto justo.
2. Ritual diario de 5 a 10 minutos: Dedica unos minutos por la mañana o al final del día. Elige un ejercicio y permítete ese tiempo solo para ti.
3. Rescate emocional express: Cuando estés a punto de colapsar o necesites contenerte, usa esta guía como una caja de herramientas para calmar tu sistema nervioso en pocos minutos.
4. Diario de transformación: Imprime la guía o edítala en digital. Usa el espacio para escribir, sentir, reflexionar. Con el tiempo, verás tu propia evolución emocional.
5. Tu ancla de equilibrio semanal: Al iniciar la semana, elige un ejercicio para cada día y una intención emocional que te acompañe. (Puedes usar la hoja “Mi semana en equilibrio” incluida como bonus).



SECCIÓN

01

Respira y Regula

Esta sección empieza por el cuerpo. para conseguir la calma primero y luego lo demás. Respirar no es perder tiempo, es el camino para volver a casa.



Ejercicio 1: Respiración 4-7-8

“Cuando no puedas controlar nada, controla tu respiración”.

¿Para qué sirve?

Para relajar el sistema nervioso en momentos de tensión o insomnio.

Técnica base:

Respiración consciente (Dr. Andrew Weil).

Beneficios:

- Reduce el estrés
- Mejora la calidad del sueño
- Calma el ritmo cardíaco

Regula:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Estado de alerta constante

PASO A PASO:

1. Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo, con la espalda recta.
2. Cierra los ojos si te sientes cómoda.
3. Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos.
4. Sostén la respiración durante 7 segundos.
5. Exhala suavemente por la boca durante 8 segundos.
6. Repite este ciclo de 3 a 5 veces.
7. Observa cómo se siente tu cuerpo al terminar.

Afirmación final:

Inhalo calma. Exhalo tensión.

¿Qué notaste en tu cuerpo o mente después de esta respiración?

Ejercicio 2: Anclaje Positivo con PNL

“Tú ya conoces la sensación de sentirte bien. Solo necesitas volver a ella”.

¿Para qué sirve?

Para recuperar un estado emocional deseado en momentos difíciles.

Técnica base:

PNL – Anclaje emocional.

Beneficios:

- Activa emociones positivas
- Refuerza tu seguridad interna
- Te recuerda que el bienestar ya vive en ti

Regula:

- Baja autoestima
- Desánimo
- Sensación de desconexión emocional

PASO A PASO:

1. Piensa en un momento en el que te hayas sentido bien, en paz, plena o segura.
2. Cierra los ojos y revívelo con detalle: ¿qué ves?, ¿qué oyes?, ¿qué sientes?
3. Cuando esa sensación esté presente, haz un gesto físico sencillo (puede ser apretar el puño o tocar tu pecho con la mano).
4. Respira profundamente mientras mantienes ese gesto.
5. Repite el anclaje cada vez que necesites volver a esa sensación.

Afirmación final:

Mi cuerpo recuerda cómo se siente estar bien.

¿Qué emoción anclaste hoy?
¿Dónde la sentiste en tu cuerpo?

Ejercicio 3: Escaneo Corporal Consciente

“No necesitas hacer nada. Solo observar”.

¿Para qué sirve?

Para conectar con tu cuerpo y registrar tensiones o emociones ocultas.

Técnica base:

Mindfulness corporal (Jon Kabat-Zinn).

Beneficios:

- Aumenta la conciencia corporal
- Reduce la ansiedad
- Mejora la relación con tu cuerpo

Regula:

- Tensión muscular
- Desconexión mente-cuerpo
- Sensación de estar en “modo automático”

PASO A PASO:

1. Encuentra un lugar cómodo para sentarte o recostarte.
2. Cierra los ojos y lleva tu atención a tu cabeza. ¿Cómo se siente?
3. Lentamente, recorre tu cuerpo: cara, cuello, hombros, brazos, espalda, abdomen, piernas y pies.
4. No intentes cambiar nada. Solo observa si hay tensión, cosquilleo, incomodidad o calma.
5. Respira profundamente durante el recorrido.
6. Al finalizar, lleva una mano al corazón y agradece a tu cuerpo por sostenerte.

Afirmación final:

Estoy presente en mi cuerpo. Estoy segura aquí.

¿Qué parte de tu cuerpo te pidió atención hoy? ¿Qué emoción apareció?

Ejercicio 4: Técnica 5-4-3-2-1

“Cuando tu mente se acelera, regresa a tus sentidos”.

¿Para qué sirve?

Para detener espirales de ansiedad y regresar al momento presente.

Técnica base:

Grounding sensorial – enfoque de regulación emocional desde la atención plena.

Beneficios:

- Calma mental inmediata
- Ancla la atención en el cuerpo y entorno
- Reduce pensamientos intrusivos

Regula:

- Ansiedad aguda
- Crisis de pánico leve
- Sensación de estar "fuera de ti"

PASO A PASO:

1. Detente y observa a tu alrededor.

2. Nombra en voz alta o mentalmente:

- 5 cosas que puedas ver
- 4 cosas que puedas tocar
- 3 cosas que puedas oír
- 2 cosas que puedas oler
- 1 cosa que puedas saborear

3. Respira profundo al finalizar.

4. Repite si sientes que necesitas volver al presente.

Afirmación final:

Estoy aquí. Estoy ahora. Estoy a salvo.

¿Cómo cambió tu estado emocional después del ejercicio?

Ejercicio 5: Respiración con Afirmación

“Respirar con intención es hablarle con amor al cuerpo”.

¿Para qué sirve? Para reducir la ansiedad y cultivar pensamientos compasivos.

Técnica base: Mindfulness + afirmaciones conscientes.

Beneficios:

- Refuerza el autocuidado mental
- Calma los pensamientos rumiantes
- Integra mente, cuerpo y emoción

Regula:

- Diálogo interno crítico
- Sobrecarga emocional
- Inquietud mental

PASO A PASO:

1. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.

2. Inhala por la nariz diciendo mentalmente: “Estoy a salvo.”

3. Exhala por la boca diciendo: “Puedo soltar.”

4. Repite este ciclo por 3 minutos.

Si te ayuda, cierra los ojos y acompaña cada respiración con una imagen calmante (una flor, una luz, el mar).

Afirmación final:

Me regalo este momento de presencia.

¿Qué frase sentiste más profundamente? ¿Qué emoción apareció?

Ejercicio 6: Visualización del Lugar Seguro

“Tu mente también necesita un refugio”.

¿Para qué sirve?

Para calmar la ansiedad y crear una sensación interna de seguridad.

Técnica base:

Visualización guiada desde la Terapia Cognitivo-Conductual y la Psicología Positiva.

Beneficios:

- Disminuye el miedo y la hiperalerta
- Estimula la relajación profunda
- Fortalece la resiliencia emocional

Regula:

- Inseguridad
- Sensación de amenaza
- Necesidad de protección emocional

PASO A PASO:

1. Cierra los ojos y respira profundamente.
2. Imagina un lugar que te haga sentir paz y seguridad.
3. Puede ser real o imaginario.
4. Describe mentalmente los colores, sonidos, olores, texturas.
5. Visualiza ese lugar como si estuvieras dentro de él.
6. Quédate ahí al menos 2 minutos, respirando y sintiendo protección.

Afirmación final:

Tengo un refugio dentro de mí.

¿Cómo es tu lugar seguro?
¿Cómo te sientes cuando estás
ahí?

Ejercicio 7: Estiramiento Emocional

“Moverte también es parte del autocuidado emocional”.

¿Para qué sirve?

Para liberar tensiones físicas que impactan el bienestar emocional.

Técnica base:

Movimiento consciente y liberación somática.

Beneficios:

- Libera el estrés almacenado en el cuerpo
- Activa la energía positiva
- Mejora la respiración y circulación

Regula:

- Agotamiento
- Irritabilidad
- Estancamiento emocional

PASO A PASO:

1. Ponte de pie o siéntate con la espalda recta.
2. Inhala profundo y al exhalar, estira tus brazos hacia el cielo.
3. Inclínate hacia un lado, luego al otro.
4. Rota suavemente hombros, cuello y muñecas.
5. Con cada estiramiento, repite internamente: “Estoy soltando. Estoy volviendo a mí.”
6. Finaliza con una respiración profunda, sintiendo tu cuerpo más liviano.

Afirmación final:

Me permito soltar lo que ya no me sirve.

¿Qué parte del cuerpo sentiste más tensa o más liberada?

Ejercicio 8: Respiración en Cuadrado

“Dibuja un ritmo de calma con tu respiración”.

¿Para qué sirve?

Para equilibrar el ritmo interno cuando hay caos mental o cansancio.

Técnica base:

Box Breathing – usada por Navy SEALs y psicología de alto rendimiento.

Beneficios:

- Mejora el enfoque
- Reduce la impulsividad
- Restaura el equilibrio emocional

Regula:

- Mente dispersa
- Falta de concentración
- Estados de sobrecarga

PASO A PASO:

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.
2. Sostén la respiración 4 segundos.
3. Exhala por la boca en 4 segundos.
4. Haz una pausa sin aire durante otros 4 segundos.
5. Mientras respiras, imagina que dibujas un cuadrado con tu dedo o mente.
6. Repite 4 veces.

Afirmación final:

La calma es una decisión que puedo tomar.

¿Qué sensación predominó al terminar este ejercicio?

SECCIÓN 02

Escúchate y Valídate



La voz más importante no es la que viene de afuera, es la tuya.

Validarte no es ego. Es autocuidado emocional. Es tratarte con la misma compasión con la que tratas a los demás.

Esta sección empieza por tu voz interior.
No la que duda. No la que exige.
La voz que cuida. La que observa sin juzgar.
Validarte no es debilidad, es fuerza emocional.
Porque escucharte no es perder el tiempo,
es el primer acto de amor propio.
Y recordarte que sentir, también es avanzar.
Aquí no vienes a corregirte, vienes a comprenderte.

Ejercicio 9: Nombra lo que sientes

“Lo que se nombra, se libera”.

¿Para qué sirve?

Para poner en palabras lo que sientes y disminuir su intensidad.

Técnica base:

Psicología emocional + neurociencia afectiva.

Beneficios:

- Favorece la claridad emocional
- Activa la corteza prefrontal
- Disminuye la confusión o el nudo emocional

Regula:

- Emociones intensas
- Bloqueos por no saber “qué te pasa”
- Reacciones automáticas

PASO A PASO:

1. Respira profundo y observa tu emoción actual.
2. Pregúntate: ¿Qué siento ahora?
¿Qué nombre tiene?
3. Usa palabras como: tristeza, rabia, frustración, nostalgia, cansancio emocional, etc.
4. Escribe lo que salga, sin censura.
5. Di en voz alta: "Es válido sentir esto."

Afirmación final:

Reconozco lo que siento sin juicio. Estoy aprendiendo a escucharme.

**¿Qué emoción identificaste?
¿Qué descubres al nombrarla?**

Ejercicio 10: Diario de descarga emocional

“Escribirlo no lo borra, pero lo aligera”.

¿Para qué sirve? Para procesar emociones retenidas o confusas escribiéndolas.

Técnica base: Escritura terapéutica.

Beneficios:

- Libera pensamientos rumiantes
- Organiza emociones complejas
- Crea espacio mental

Regula:

- Acumulación emocional
- Sensación de agobio
- Sobrecarga mental

PASO A PASO:

1. Toma papel y bolígrafo o abre tu espacio digital para escribir.
2. Escribe durante 5 a 10 minutos sin filtrar, sin juzgar, sin buscar estructura.
3. Si no sabes cómo empezar, usa esta frase: "Hoy me siento..." y deja que fluya.
4. Cuando termines, respira profundo y cierra con una palabra de gratitud por ti.

Afirmación final:

Puedo expresar lo que siento con libertad y amor.

¿Qué descubriste mientras escribías? ¿Qué emoción se soltó?

Ejercicio 11: Diálogo Interno Compasivo

“Tu mente ya sabe criticarte. Enséñale ahora a hablarte con amor”.

¿Para qué sirve?

Para transformar el diálogo interno negativo en uno más amable y alentador.

Técnica base:

Terapia Cognitiva + Autocompasión (Kristin Neff).

Beneficios:

- Disminuye la autocrítica
- Refuerza la autoestima
- Activa la autocompasión

Regula:

- Pensamientos autodestructivos
- Sensación de no ser suficiente
- Perfeccionismo emocional

PASO A PASO:

1. Escribe una crítica que te repites a menudo. Ej: “Nunca hago nada bien”.
2. Léela en voz alta como si se la dijeras a una amiga.
3. Ahora, cambia el tono: ¿cómo le hablarías a esa amiga con cariño?
4. Escribe una nueva versión compasiva de esa frase. Ej: “Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo.”
5. Léela en voz alta. Repítela frente al espejo si puedes.

Afirmación final:

Soy digna de mi propia ternura.

¿Qué frase te dijiste hoy con más amor?

Ejercicio 12: Me doy permiso para sentir

“Sentir no es ser débil. Es ser humana”.

¿Para qué sirve? Para aceptar tus emociones sin juzgarlas ni bloquearlas.

Técnica base: Validación emocional + PNL + Psicología Positiva.

Beneficios:

- Libera la represión emocional
- Reduce el malestar acumulado
- Fomenta la autoaceptación

Regula:

- Represión emocional
- Autoexigencia excesiva
- Negación de lo que se siente

PASO A PASO:

1. Coloca una mano en el corazón y respira profundo 3 veces.
2. Di mentalmente o en voz alta:
“Me doy permiso para sentir
_____ (inserta la emoción actual).”
3. Repite la frase 3 veces, lentamente.
4. Observa tu cuerpo mientras lo haces: ¿hay cambio, tensión, alivio?

Afirmación final:

Todo lo que siento es válido. No necesito esconderme de mí.

¿Qué emoción necesitaba tu permiso hoy? ¿Cómo se sintió al reconocerla?

Ejercicio 13: ¿Qué necesito hoy?

“Escucharte es preguntarte con amor, no con exigencia”.

¿Para qué sirve? Para reconectar con tus necesidades reales del presente.

Técnica base: Mindfulness + Terapia centrada en soluciones.

Beneficios:

- Mejora la conexión contigo misma
- Reduce el piloto automático emocional
- Previene el burnout emocional

Regula:

- Desconexión interna
- Rutinas que agotan
- Olvido del autocuidado

PASO A PASO:

1. Cierra los ojos un momento y respira profundo.
2. Pregúntate con suavidad: “¿Qué necesito hoy, emocional o físicamente?”
3. Elige una palabra o frase que surja con honestidad: descanso, contención, alegría, espacio, movimiento, silencio...
4. Escríbela y comprométete a darte al menos una parte de eso hoy.

Afirmación final:

Escucharme es honrar mi proceso.

¿Qué necesitas hoy? ¿Cómo podrías comenzar a darte eso?

Ejercicio 14: Carta a mí misma desde la compasión

“A veces, la que más necesita tu apoyo... eres tú”.

¿Para qué sirve?

Para conectar contigo desde una mirada comprensiva y amorosa.

Técnica base:

Escritura terapéutica + Autocompasión (Kristin Neff).

Beneficios:

- Refuerza la autocompasión
- Disminuye la culpa
- Ayuda a sanar el diálogo interno crítico

Regula:

- Culpa materna
- Autoexigencia extrema
- Falta de reconocimiento interno

PASO A PASO:

1. Busca un momento tranquilo y un cuaderno bonito.
2. Escribe una carta dirigida a ti misma desde la versión más compasiva de ti. Comienza con: "Querida yo..."
3. Habla con ternura sobre lo que estás atravesando, reconociendo tu esfuerzo, tu cansancio, tus logros.
4. Finaliza con palabras de aliento, como lo harías con una amiga.

Afirmación final:

Soy merecedora de mi propio amor.

¿Qué palabras necesitabas leer hoy? ¿Qué emoción surgió al escribirte?

Ejercicio 15: El espejo de la autoaceptación

“Mírate con los mismos ojos con los que miras a quienes amas”.

¿Para qué sirve? Para fortalecer la imagen propia y cultivar aceptación personal.

Técnica base: Psicología positiva + Técnicas de visualización compasiva.

Beneficios:

- Mejora la autoestima
- Rompe patrones de crítica visual
- Refuerza la conexión con tu cuerpo

Regula:

- Baja imagen corporal
- Desvalorización personal
- Inseguridad emocional

PASO A PASO:

1. Colócate frente al espejo y mírate con presencia, sin buscar cambiar nada.
2. Respira y observa tu rostro, tu cuerpo, tus ojos.
3. Di en voz alta tres frases de afirmación: “Estoy aquí.” “Soy suficiente tal como soy.” “Me reconozco con amor.”
4. Si surge incomodidad, solo obsérvala con amabilidad. Es parte del proceso.

Afirmación final:

Puedo mirarme con más ternura cada día.

¿Qué sentiste al mirarte? ¿Qué frase fue más difícil de decir?

Ejercicio 16: Escucha activa hacia mí misma

“No siempre necesitas respuestas. A veces, solo necesitas escucharte”.

¿Para qué sirve?

Para entrenar la capacidad de escucharte sin juzgar ni buscar soluciones inmediatas.

Técnica base:

Mindfulness + enfoque terapéutico centrado en la escucha.

Beneficios:

- Disminuye la autoexigencia mental
- Refuerza el autocuidado emocional
- Aumenta la confianza interna

Regula:

- Agobio mental
- Sensación de no saber qué hacer
- Autosilenciamiento emocional

PASO A PASO:

1. Siéntate en silencio y pon un cronómetro por 5 minutos.
2. En ese tiempo, solo escúchate internamente.
3. No busques “solucionarte”. Solo observa tus pensamientos, emociones, preguntas internas.
4. Al terminar, escribe lo que emergió con neutralidad.

Afirmación final:

Mi presencia es mi mayor regalo.

¿Qué escuchaste dentro de ti?
¿Hubo alguna emoción o
mensaje importante?



SECCIÓN 03

Reconecta con tu Esencia

“

Después de respirar y escucharte, llega el momento de volver a ti.

A esa parte que no se pierde, aunque el mundo se sacuda.

Aquí no hablamos de la versión perfecta de ti.

Hablamos de la auténtica. La que sabe lo que quiere.

La que recuerda que tiene fuerza.

*Reconectar con tu esencia no es un acto egoísta,
es un acto de verdad.*

Ejercicio 17: Volver a mí

“No se trata de ser otra. Se trata de volver a ti”.

¿Para qué sirve?

Para reconectar con tu identidad más allá de los roles que cumples cada día.

Técnica base:

PNL + Terapia narrativa.

Beneficios:

- Refuerza la autoestima
- Disuelve la sensación de haberse perdido
- Restaura el sentido de identidad

Regula:

- Confusión de identidad
- Cansancio por sobrecarga de roles
- Desconexión emocional

PASO A PASO:

1. Escribe 5 frases que empiezan con “Yo soy...” (más allá de lo que haces). Ej: “Yo soy creativa”, “Yo soy compasiva”, “Yo soy fuerza en pausa.”
2. Luego escribe 3 frases con: “He olvidado que yo también soy...”
3. Cierra con: “Hoy elijo volver a mí cuando me recuerdo...”

Afirmación final:

No tengo que reinventarme. Solo tengo que reencontrarme.

¿Qué parte de ti estaba esperando ser recordada?

Ejercicio 18: ¿Qué me hace sentir viva?

“A veces basta una chispa para encender de nuevo tu fuego”.

¿Para qué sirve? Para reconectar con tus fuentes de alegría, pasión o plenitud.

Técnica base: Psicología Positiva + Registro emocional.

Beneficios:

- Activa la motivación interna
- Potencia el bienestar emocional
- Restaura la energía positiva

Regula:

- Apatía
- Desconexión con el disfrute
- Estados de estancamiento

PASO A PASO:

1. Escribe 5 actividades, momentos o recuerdos que te hayan hecho sentir viva.
2. Pregúntate: ¿Qué emoción estaba presente en esos momentos?
3. Elige uno que puedas volver a hacer esta semana. Ponle fecha.

¿Qué puedes hacer esta semana que te haga sentir más tú?

Afirmación final:

Merezco momentos que me devuelvan la vida.

Ejercicio 19: Lo que valoro, me guía

“No estás perdida. Tal vez solo estás desconectada de lo que te importa”.

¿Para qué sirve?

Para identificar los valores que guían tus decisiones y tu bienestar.

Técnica base:

Coaching de valores + Mindfulness.

Beneficios:

- Da claridad en momentos de duda
- Fortalece la coherencia interna
- Permite tomar decisiones más alineadas

Regula:

- Inseguridad ante cambios
- Confusión de prioridades
- Desconexión de sentido

PASO A PASO:

1. Cierra los ojos y pregúntate:
¿Qué cosas no estoy dispuesta a negociar en mi vida?
2. Escribe tus 5 valores personales más importantes (ej: libertad, familia, respeto, autenticidad...).
3. Elige 1 y escribe cómo lo estás honrando (o cómo podrías hacerlo mejor).

Afirmación final:

Cuando honro lo que valoro, me encuentro.

¿Qué valor olvidaste por estar en modo automático? ¿Cómo lo recuperarás?

Ejercicio 20: Mi historia también es fuerza

“Lo que viviste no te quita luz. Te da raíces”.

¿Para qué sirve?

Para resignificar experiencias difíciles y reconocer tu propia resiliencia.

Técnica base:

Terapia narrativa + Psicología positiva.

Beneficios:

- Transforma el dolor en aprendizaje
- Refuerza la autoestima
- Crea una narrativa empoderadora

Regula:

- Culpas del pasado
- Sentimientos de vergüenza
- Sensación de “haber fallado”

PASO A PASO:

1. Piensa en un momento difícil que hayas atravesado.
2. Escribe: ¿Qué aprendí de esa experiencia? ¿Qué me enseñó sobre mi fortaleza? ¿Qué cualidades desarrollé gracias a eso?
3. Si puedes, agradécete por haberlo atravesado con tanta valentía.

Afirmación final:

Soy más fuerte de lo que recordaba.

¿Qué parte de tu historia ahora puedes ver con más amor?

Ejercicio 21: Mi nueva definición de éxito

“Éxito también es paz. También es sentirte bien contigo”.

¿Para qué sirve?

Para soltar expectativas externas y redefinir tu éxito personal con autenticidad.

Técnica base:

Terapia narrativa + Psicología positiva.

Beneficios:

- Disminuye la comparación
- Potencia el enfoque interno
- Brinda claridad sobre prioridades reales

Regula:

- Autoexigencia
- Presión social
- Desalineación personal

PASO A PASO:

1. Piensa en una idea de “éxito” que aprendiste (de familia, cultura, redes...).
2. Escríbela. Luego pregúntate: ¿Realmente me representa hoy?
3. Crea tu propia definición con libertad. Ej: “Éxito para mí es levantarme en paz y dormir sin culpas.”

Afirmación final:

Elijo definirme desde mi verdad, no desde expectativas ajenas.

¿Cómo se ve el éxito auténtico para ti hoy?

Ejercicio 22: Cartografía de mi energía

“Tu energía también habla. Escúchala”.

¿Para qué sirve?

Para identificar qué actividades, personas o espacios te nutren... y cuáles te drenan.

Técnica base:

Mindfulness + Registro energético (inspirado en terapia somática).

Beneficios:

- Mejora el autocuidado consciente
- Ayuda a tomar mejores decisiones
- Previene agotamiento crónico

Regula:

- Desgaste emocional
- Falta de límites
- Agotamiento mental

PASO A PASO:

1. Haz dos columnas:
 - “Me recarga” (cosas que te energizan)
 - “Me drena” (cosas que te agotan)
2. Sé honesta y específica: incluye personas, tareas, rutinas, pensamientos.
3. Elige una acción concreta para aumentar lo que te recarga y una para reducir lo que te drena.

Afirmación final:

Mi energía es valiosa. Elijo cuidarla.

¿Qué cambio puedes hacer esta semana para proteger tu energía?

Ejercicio 23: Visualiza tu día ideal

“La vida que sueñas comienza con imaginarla claramente”.

¿Para qué sirve?

Para crear una visión tangible de una vida con equilibrio y propósito.

Técnica base:

Visualización creativa + Coaching transformacional.

Beneficios:

- Aumenta la motivación
- Mejora la claridad de metas
- Refuerza el sentido de dirección

Regula:

- Falta de propósito
- Sensación de estancamiento
- Desconexión con lo que deseas

PASO A PASO:

1. Cierra los ojos e imagina un día completo ideal:
 - ¿A qué hora te levantas?
 - ¿Cómo comienza tu mañana
 - ¿Qué haces, con quién estás, cómo te sientes?
 - ¿Qué incluyes para ti?
 - ¿Cómo termina ese día?
2. Luego escribe todos los detalles, como si ya lo estuvieras viviendo. Sé específica.

Afirmación final:

Puedo acercarme cada día a la vida que deseo.

¿Qué puedes hacer esta semana para acercarte a ese día?

Ejercicio 24: Merezco lo que deseo

“No solo es posible. También es para ti”.

¿Para qué sirve?

Para activar el merecimiento emocional y desprogramar creencias limitantes.

Técnica base:

PNL + Reprogramación de creencias.

Beneficios:

- Refuerza el valor personal
- Abre espacio a recibir sin culpa
- Rompe el autosabotaje

Regula:

- Autosabotaje
- Creencias limitantes
- Culpa por disfrutar

PASO A PASO:

1. Escribe un deseo importante que hoy te cuesta permitirte (ej: descanso, abundancia, reconocimiento, placer).
2. Escribe las frases o creencias que aparecen cuando lo nombras (ej: “no es el momento”, “no lo necesito tanto”).
3. Luego escribe una frase de merecimiento que anule esa creencia. Ej: “No necesito justificarme para recibir. Merezco sin explicación.”

Afirmación final:

Soy merecedora de lo que me nutre, me expande y me hace bien.

¿Qué deseo vas a comenzar a permitirte sin culpa?

SECCIÓN

04

Protégelo. Lo que florece, también se cuida.

Esta sección es para ayudarte a mantener lo que has reconectado. para proteger tu energía, tus emociones, tu paz.

No se trata de cambiar por un rato, se trata de acompañarte a mantener tu equilibrio a largo plazo.

Aquí trabajaremos tus límites, tus “no”, tus pausas necesarias.

Recuerda: cuidarte no es aislarte, es darte el amor que necesitas para seguir floreciendo.



Ejercicio 25: El arte de decir NO con amor

“Decir no, también es decir sí a ti”.

¿Para qué sirve? Para practicar el "no" sin culpa ni explicación excesiva.

Técnica base: Asertividad + Comunicación no violenta.

Beneficios:

- Protege tu energía y tiempo
- Refuerza tu autoestima
- Evita el resentimiento silencioso

Regula:

- Complacencia constante
- Culpa por priorizarte
- Falta de límites

PASO A PASO:

1. Piensa en una situación reciente en la que dijiste “sí” y querías decir “no”.
2. Escribe cómo habría sonado un “no” desde el amor y el respeto.
Ej: “Hoy no puedo, necesito descansar para estar bien.”
3. Escribe una lista de “NO” que estás lista para practicar con firmeza suave.

Afirmación final:

Decir no no me hace menos amable. Me hace más íntegra.

¿Qué “no” pendiente necesitas darte permiso de decir?

Ejercicio 26: Mi círculo de energía segura

“No todo el mundo merece acceso a tu energía más sagrada”.

¿Para qué sirve? Para identificar y fortalecer las relaciones que te nutren (y reconocer las que no).

Técnica base: PNL + Terapia de sistemas relacionales.

Beneficios:

- Reduce la exposición a vínculos tóxicos
- Aumenta la sensación de seguridad emocional
- Mejora tu sistema de apoyo

Regula:

- Drenaje energético por vínculos exigentes
- Soledad emocional
- Falta de límites en relaciones

PASO A PASO:

1. Dibuja un círculo en el centro de la página: ese eres tú.
2. Alrededor, coloca nombres de personas que te hacen sentir segura, vista, tranquila.
3. Luego, en otra hoja, escribe personas o entornos que drenan tu energía.
4. Reflexiona: ¿cómo puedo acercarme más a los que me nutren y poner límites con quienes me drenan?

Afirmación final:

Mi energía es sagrada. Elijo con quién compartirla.

¿A quién necesito invitar más cerca? ¿A quién necesito soltar?

Ejercicio 27: Lo que ya no me cabe

“Crecer también es soltar lo que ya no vibra contigo”.

¿Para qué sirve? Para soltar hábitos, creencias o vínculos que ya no te aportan.

Técnica base: PNL + Psicología del cambio.

Beneficios:

- Libera espacio mental y emocional
- Permite crecimiento auténtico
- Rompe ciclos que ya cumplieron su función

Regula:

- Acumulación emocional
- Resistencias al cambio
- Estancamiento interno

PASO A PASO:

1. Escribe:

- Hábitos que ya no te representan.
- Roles que cargas y ya no necesitas.
- Creencias que hoy te limitan.

2. Al lado, escribe una frase de liberación para cada uno. Ej: “Ya no necesito demostrar nada para sentirme valiosa.”

¿Qué ya no te cabe en esta nueva versión de ti?

Afirmación final:

Lo que suelto no me quita. Me libera.

Ejercicio 28: Límites internos: cómo hablarte con respeto

“Los límites también son internos. Y empiezan con cómo te hablas a ti”.

¿Para qué sirve?

Para identificar y cambiar los patrones de autoexigencia o diálogo interno hostil.

Técnica base:

Asertividad + Comunicación no violenta.

Beneficios:

- Mejora el respeto propio
- Aumenta la autocompasión
- Refuerza la estabilidad emocional

Regula:

- Crítica interna constante
- Autosabotaje
- Perfeccionismo

PASO A PASO:

1. Escribe una frase que te repites cuando cometes un error.
2. Ahora, transforma esa frase en una versión respetuosa. Ej: de “Qué tonta soy” → “Estoy aprendiendo. Me permito equivocarme.”
3. Escríbela en grande y ponla en un lugar visible.

Afirmación final:

Mi voz interna es mi hogar. Elijo que sea amable.

¿Cuál será tu nuevo tono interno a partir de hoy?

Ejercicio 29: Pequeños rituales que me anclan

“No necesitas una hora libre. Solo una intención real”.

¿Para qué sirve?

Para crear rutinas breves pero significativas que aporten calma y conexión diaria.

Técnica base:

Mindfulness cotidiano + Psicología del hábito.

Beneficios:

- Reduce el estrés diario
- Fortalece el autocuidado
- Crea anclas de paz en la rutina

Regula:

- Desorganización emocional
- Rutinas caóticas
- Sensación de desconexión

PASO A PASO:

1. Elige un momento del día que repitas siempre (ej: al despertar, al acostarte, al tomar café).
2. Asócialo con un gesto de cuidado:
 - 3 respiraciones conscientes.
 - Beber agua con presencia.
 - Una frase de afirmación.
 - Una pausa de gratitud.
3. Escríbelo como un mini ritual y practícalo por 7 días.

Afirmación final:

Pequeños gestos diarios pueden sostener grandes transformaciones.

¿Cuál será tu ritual ancla y en qué momento lo practicarás?

Ejercicio 30: Una pausa al día me salva

“Detenerte no te atrasa. Te centra”.

¿Para qué sirve?

Para incorporar pausas conscientes como herramienta de regulación emocional.

Técnica base:

Mindfulness + Respiración consciente.

Beneficios:

- Previene el burnout
- Mejora el enfoque mental
- Regula el sistema nervioso

Regula:

- Agotamiento
- Irritabilidad
- Ansiedad por sobreestimulación

PASO A PASO:

1. Programa una alarma suave en tu celular con el nombre “Pausa para mí”.
2. Al sonar, detente 3 minutos: respira profundo, suelta hombros, cierra ojos.
3. Observa cómo te sientes después.
4. Si puedes, anota 1 palabra que describa ese momento.

Afirmación final:

Pausar también es avanzar.

¿Qué emoción aparece cuando te das una pausa sin culpa?

Ejercicio 31: Kit emocional de emergencia

“Tener un plan no es debilidad. Es amor anticipado”.

¿Para qué sirve?

Para tener recursos listos cuando aparecen crisis o bajones emocionales.

Técnica base:

Psicoeducación emocional + Anclajes de PNL.

Beneficios:

- Mejora la autorregulación
- Aumenta la sensación de control
- Disminuye la reactividad

Regula:

- Crisis de ansiedad
- Abrumamiento emocional
- Momentos de baja energía

PASO A PASO:

1. Prepara un espacio físico o digital que contenga:
 - Tu música de calma.
 - Una lista de afirmaciones.
 - Una imagen que te serene.
 - Un objeto sensorial (aceite, piedra, pañuelo suave...).
 - Un texto que te conecte contigo
2. Escríbelo aquí o crea una caja real en tu casa.

Afirmación final:

Estoy construyendo recursos que me sostienen cuando todo se tambalea.

¿Qué incluirá tu kit emocional para momentos difíciles?

Ejercicio 32: Mi plan de mantenimiento emocional

“No solo se trata de salir del caos. Se trata de no volver a entrar sin darte cuenta.”.

¿Para qué sirve?

Para crear un plan personal de bienestar emocional sostenible en el tiempo.

Técnica base:

Planificación emocional + Psicología del bienestar.

Beneficios:

- Fortalece el compromiso contigo misma
- Previene recaídas emocionales
- Da estructura sin rigidez

Regula:

- Ciclos de abandono personal
- Falta de constancia en el autocuidado
- Desorganización emocional

PASO A PASO:

1. Responde estas tres preguntas
 - ¿Qué prácticas me mantienen en equilibrio?
 - ¿Qué señales me avisan cuando me estoy descuidando?
 - ¿Qué necesito para volver a mí cuando me pierdo?
2. Crea un mini plan mensual de autocuidado: 3 prácticas no negociables.

Afirmación final:

Mi equilibrio no es casualidad. Es mi prioridad.

¿Cuál es tu compromiso contigo este mes?



SECCIÓN 05

Integra y Expándete

“

No se trata de hacer más.

Se trata de encarnar lo que ya despertaste.

Esta sección es tu espacio para integrar, para asentar. para agradecer. para abrazar todo lo que ya eres y permitirte dar el siguiente paso... con amor, con paz, y contigo al centro.

Ejercicio 33: Descubriendo mi camino

“Cada ejercicio fue una puerta... pero fuiste tú quien se atrevió a cruzarla”.

¿Para qué sirve?

Para tomar conciencia de los descubrimientos personales logrados a lo largo de la guía.

Técnica base:

Autoconocimiento + journaling reflexivo.

Beneficios:

- Refuerza la autoestima y claridad
- Ayuda a ver avances reales
- Integra el proceso vivido

Regula:

- Síndrome de “no hice nada”
- Falta de validación interna
- Inseguridad

PASO A PASO:

1. Relee tus respuestas favoritas de secciones anteriores.
2. Escribe 3 descubrimientos importantes sobre ti que antes no veías con tanta claridad.
3. Cierra con esta pregunta:
¿Qué parte de ti se siente más viva ahora que antes?

Afirmación final:

Cada parte de mí que descubrí... es una semilla de mi plenitud.

¿Qué revelación de este camino te gustaría no volver a olvidar?

Ejercicio 34: Gratitud por mis pasos

“El camino no tenía que ser perfecto. Solo tenía que ser tuyo”.

¿Para qué sirve?

Para practicar la gratitud incluso por los errores o tropiezos del proceso.

Técnica base:

Psicología positiva + reencuadre.

Beneficios:

- Aumenta la autocompasión
- Cierra ciclos con amor
- Refuerza la aceptación emocional

Regula:

- Culpa por el pasado
- Autoexigencia
- Perfeccionismo

PASO A PASO:

1. Escribe 3 momentos del proceso donde sentiste que “fallaste”, te detuviste o te costó seguir.
2. Por cada uno, escribe qué aprendiste o qué te enseñó sobre ti.
3. Transfórmalo en una frase de agradecimiento. Ej:
“Gracias por mostrarme que podía volver a empezar.”

Afirmación final:

No todo fue fácil. Pero todo me hizo crecer.

¿Qué paso imperfecto hoy
puedes mirar con amor?

Ejercicio 35: Mi nueva energía

“El cambio no siempre se ve... Pero sí se siente”.

¿Para qué sirve?

Para tomar conciencia de los cambios internos sutiles pero significativos.

Técnica base:

Mindfulness corporal + escaneo emocional.

Beneficios:

- Refuerza el nuevo estado emocional
- Aumenta la gratitud corporal
- Integra cuerpo y emoción

Regula:

- Desconexión con los avances
- Falta de anclaje interno
- Duda emocional

PASO A PASO:

1. Cierra los ojos y respira profundo por un minuto.
2. Observa:
 - ¿Cómo se siente tu pecho ahora?
 - ¿Cómo es tu respiración?
 - ¿Qué emoción predomina en este momento?
3. Describe con palabras cómo se siente “tu nueva energía”.

Afirmación final:

Puedo reconocer cuando estoy en paz... porque ya la habito.

Si tu energía tuviera un color,
un aroma y una palabra,
¿cuáles serían?

Ejercicio 36: Hoy me reconozco

“No esperes que alguien más te vea... Sé tú quien se reconoce primero”.

¿Para qué sirve?

Para cerrar el ciclo reconociendo con amor los cambios, avances y esfuerzos personales.

Técnica base:

Psicología del reconocimiento + diario de gratitud.

Beneficios:

- Mejora la autoestima
- Activa el respeto propio
- Crea cierre emocional positivo

Regula:

- Necesidad de validación externa
- Invisibilización de logros
- Baja valoración personal

PASO A PASO:

1. Escribe una carta breve (o una lista de 5 frases) en la que te reconozcas como si fueras tu mejor amiga.
2. Usa frases como:
 - “Te felicito por...”
 - “Estoy orgullosa de ti por...”
 - Gracias por no rendirte cuando...”

¿Qué parte de ti hoy sí puedes mirar con ternura y orgullo?

Afirmación final:

Me reconozco. Me valoro. Me celebro.

Ejercicio 37: Mis 3 compromisos emocionales

“Ya no se trata solo de saber qué hacer... sino de elegir sostenerte con amor”.

¿Para qué sirve?

Para identificar y definir tres pilares personales que tu lectora quiere sostener a partir de ahora.

Técnica base:

Coaching + Inteligencia emocional aplicada.

Beneficios:

- Refuerza la toma de decisión consciente
- Genera claridad y enfoque
- Aumenta la responsabilidad amorosa con una misma

Regula:

- Falta de dirección
- Inconstancia emocional
- Desconexión con el propósito

PASO A PASO:

1. Elige 3 áreas importantes para ti (ej: autocuidado, límites, emociones, tiempo personal).
2. Escribe un compromiso claro para cada una, comenzando con: “Me comprometo a...”
3. Asegúrate de que sea concreto, realista y lleno de intención.

Afirmación final:

Me honro cumpliendo mis promesas conmigo misma.

¿Cuáles son tus 3 compromisos emocionales más importantes hoy?

Ejercicio 38: Pequeñas acciones, grandes cambios

“No subestimes el poder de lo pequeño, cuando viene del amor propio”.

¿Para qué sirve? Para convertir el cambio interno en acciones prácticas y sostenibles.

Técnica base: Psicología del hábito + PNL.

Beneficios:

- Refuerza el sentido de logro
- Conecta intención con acción
- Disminuye la procrastinación emocional

Regula:

- Parálisis por sobrepensar
- Miedo a empezar
- Inacción por inseguridad

PASO A PASO:

1. Elige una de las emociones o prácticas más transformadoras que viviste en esta guía.
2. Escribe una acción pequeña, diaria o semanal, para mantener viva esa transformación. Ej:
“Cada lunes en la noche haré mi pausa de 10 minutos para reconectarme conmigo.”
3. Ponle nombre a esa mini práctica y agrégala a tu agenda.

Afirmación final:

Los grandes cambios comienzan con decisiones pequeñas, sostenidas.

¿Qué pequeña acción vas a elegir para sostener tu equilibrio?

Ejercicio 39: El símbolo que me representa

“Tu proceso también tiene una forma, un color, un símbolo que lo honra”.

¿Para qué sirve?

Para integrar visualmente el viaje emocional vivido, anclándolo en un símbolo personal.

Técnica base:

Psicología simbólica + Visualización creativa.

Beneficios:

- Crea un anclaje emocional poderoso
- Estimula la conexión creativa y simbólica
- Permite identificar el “nuevo yo” de forma intuitiva

Regula:

- Desconexión con la identidad actual
- Dificultad para verbalizar emociones
- Falta de anclaje emocional

PASO A PASO:

1. Cierra los ojos, respira, y piensa
 - ¿Cómo se siente este nuevo momento de tu vida?
 - ¿Si fuera un símbolo, cuál sería?
2. Puede ser una flor, una figura, un elemento de la naturaleza, un color, una palabra o un dibujo libre.
3. Escríbelo y, si deseas, dibújalo.

Afirmación final:

Este símbolo me recuerda lo que ya habita en mí.

¿Qué símbolo representa tu transformación?

Ejercicio 40: Mi carta al futuro

“La mujer que serás... ya está agradecida por lo que estás haciendo hoy”.

¿Para qué sirve?

Para cerrar el proceso con una proyección amorosa y motivadora hacia el futuro.

Técnica base:

Journaling proyectivo + Visualización futura.

Beneficios:

- Activa la esperanza y la visión
- Refuerza el sentido de propósito
- Crea un cierre emocional positivo y expansivo

Regula:

- Desmotivación
- Desconexión con el futuro
- Falta de confianza

PASO A PASO:

1. Escribe una carta desde tu yo de hoy a tu yo del futuro (6 meses o 1 año más adelante).
2. Dile cómo te sientes ahora, qué estás aprendiendo, qué deseas que nunca olvide.
3. Cierra con una promesa amorosa para ella.

Afirmación final:

Confío en la mujer que estoy siendo... y en la que viene en camino.

¿Qué mensaje le dejas a la mujer en la que te estás convirtiendo?

“

Querida lectora,
Gracias por llegar hasta aquí
Gracias por abrir este espacio contigo, por regalarte cada página,
cada pausa, cada respiración consciente.
Gracias por tu valentía emocional, por no ignorar tus emociones,
por atreverte a sentir, por darte una nueva oportunidad.
Esta guía no es el final, es el inicio de una relación más honesta,
amorosa y sostenida contigo misma.
Vuelve cuando lo necesites.
Repite lo que te sirvió.
Suelta lo que ya no resuena.
Eres bienvenida a tu propio centro... cada día.
Con todo mi corazón,
Ana Guillén
Especialista en equilibrio emocional para mujeres plenas

@agequilibrium

Conclusión

Próximos Pasos

Esta guía no fue solo un recurso... fue un encuentro contigo misma. Cada ejercicio te acompañó a respirar, soltar, sentir, reconectar y expandirte. Y si llegaste hasta aquí, eso ya es un acto de amor propio. A partir de ahora, puedes volver a cualquier página cuando lo necesites. No hay un solo camino. Solo tu ritmo, tu verdad, tu momento.



¿Y ahora qué sigue?

Sigue caminando con amor.

Vuelve a las páginas que más te hablaron.
Crea tus propias versiones de cada ejercicio.

O simplemente... respira, siente y confía.

Tu equilibrio no está en la meta.

Está en cada paso que das con presencia y
compasión.

Tu paz no es un lujo.

Tu bienestar no es negociable.

Y tú no estás sola en este camino.



Conecta conmigo:

ana@agequilibrio.com

www.agequilibrio.com

Instagram / TikTok / Facebook: @agequilibrio