

Cuaderno de Arena



(H) O L A C A R A C O L A

Reto: Los ruidos de tu vida

2-Tu hogar

Vivimos en hogares llenos de objetos, rincones y rutinas.

Cada cosa tiene una historia, un lugar, un sentido.

Pero a veces, entre armarios abarrotados, estanterías desbordadas o espacios saturados, aparecen ruidos que no suenan y, sin embargo, nos pesan.

Este reto no es una llamada a vaciar tu casa, sino una invitación a observar con calma cómo convives con tu entorno, a descubrir qué aspectos de tu hogar se han vuelto ruido, y a explorar qué podrías transformar para acercarte un poco más al bienestar.

Te proponemos recoger esa reflexión en este Cuaderno de Arena que hemos diseñado para ti.

Es importante que sepas que no está limitado a la escritura: puedes responder las siguientes preguntas garabateando, dibujando, trazando símbolos, anotando frases o colores.

Cada gesto, cada palabra o trazo es válido si te ayuda a escuchar y a nombrar.



(H) O L A C A R A C O L A

Observa

Dedica unos minutos a mirar con calma tu relación con tu hogar.

No cambies nada todavía, solo observa:

¿Qué espacios de tu casa te transmiten calma? ¿En qué rincones sientes desorden, acumulación o exceso?



(H) O L A C A R A C O L A

Observa

¿Qué objetos guardas aunque ya no los uses? ¿Qué sensaciones aparecen cuando miras esos lugares?



(H) O L A C A R A C O L A

Nombra

De todo lo que has observado, ¿qué reconoces como ruido?
Esos objetos, rincones o acumulaciones que no aportan calma,
sino carga o distracción.



(H) O L A C A R A C O L A

Reflexiona

Busca un espacio que te transmita calma.

Lo ideal es estar a solas, en silencio.

Pero recuerda: esto es una invitación, no una obligación.

Adáptalo a tus circunstancias y hazlo posible en tu día.

Antes de empezar, elige un objeto de tu casa que sí te aporte serenidad:

una planta, una piedra, una taza, una foto, un libro...

Míralo unos instantes, tómalolo entre tus manos si puedes.

Deja que te recuerde cómo sientes la calma en tu propio hogar.

Vuelve ahora a los ruidos que nombraste.

Míralos uno a uno y pregúntate:

¿Qué puedo hacer para transformarlo en algo más cercano al bienestar?



(H) O L A C A R A C O L A

Reflexiona

¿Qué gesto concreto podrías probar hoy mismo? ¿Qué pequeña acción abriría un espacio de silencio en tu casa?



(H) O L A C A R A C O L A

Transforma

Elige un único gesto.
No tiene que ser grande, solo real.

Hoy, para transformar mi relación con mi hogar, decido...



(H) O L A C A R A C O L A

¡Enhorabuena!

Si has llegado hasta aquí, seguramente ahora eres más consciente de los ruidos con los que convives en relación a tu hogar y has dado un paso a favor de tu bienestar.

Si te apetece, puedes compartir tu experiencia en nuestro perfil de Instagram: @inide_bienestar

¡Gracias por ser parte de (H)ola Caracola!



(H) O L A C A R A C O L A