

MINI GUÍA

*Cómo reducir la ansiedad
y el estrés y encontrar
calma en pocos minutos."*



“Pon en práctica estos 3 pasos y siente la calma en tu mente y tu cuerpo desde hoy.”



Alicia Piñeiro – Efecto Calma

MINI GUÍA

“Si sientes ansiedad, estrés o bloqueo, esta guía te ayudará a recuperar la calma en solo unos minutos. Técnicas simples y prácticas que puedes usar en cualquier lugar, sin depender de nada externo.”



“En esta guía descubrirás 3 pasos prácticos y sencillos que te ayudarán a reducir la tensión, mejorar tu concentración y reconectar con tu bienestar interior. Tómame unos minutos para ti, y empieza a sentir la calma hoy mismo.”



MINI GUÍA

PASO 1 - Reconecta contigo mismo



Objetivo: Ser consciente de tu estado actual.



Actividad:

Dedica 5 minutos a escribir en esta primera página **cómo te sientes hoy**.

Responde de manera consciente y tranquila lo siguiente:

- 1.¿Cómo está mi cuerpo ahora mismo? (tensión, fatiga...)
- 2.¿Cómo está mi mente? (pensamientos, emociones, estrés...)
- 3.¿Qué necesito en este momento?

Importante: No busques respuestas perfectas, solo escribe lo que sientas. Este ejercicio te ayuda a reconocer tu punto de partida y a liberar tensión simplemente siendo consciente.

Recomendación: “Escribe en otra hoja y llevatela contigo hoy, observa cómo tu mente y tu cuerpo empiezan a relajarse sólo escribiendo ,comienza a ver lo que te pasa y lo que sientes como observador. Este es tu primer paso hacia la calma.”

MINI GUÍA

PASO 2- Anclate en tu cuerpo con la respiración



Objetivo: Comenzar a calmar cuerpo-mente.



Actividad:

1. Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y lleva tu **atención a la respiración**.
2. Inspira contando hasta 4, mantén 1 segundo, y exhala contando hasta 6. Hazlo durante 2-3 minutos. ¡Pon el cronómetro!
3. Mientras respiras, **observa tu cuerpo**: hombros, cuello, mandíbula, manos... nota cualquier tensión y relájala suavemente.
4. Nota cómo cambia tu respiración y tu sensación corporal a medida que te enfocas.

Recomendación: Puedes escribir en una hoja, cómo te sientes antes y después de esta práctica para observar los cambios.

MINI GUÍA

PASO 3- Anclaje de calma y gratitud



Objetivo: Consolidar la sensación de calma y enfocarte en el agradecimiento de lo que si tienes.



Actividad:

1. Cierra los ojos y recuerda un momento reciente en el que te hayas sentido bien, tranquilo o en paz.
2. Revive esa sensación: ¿qué veías, oías, sentías? Mantén la respiración lenta y profunda.
3. Repite mentalmente algo como: “Estoy aquí, estoy en calma, estoy presente”.
4. Para terminar, piensa y escribe (usa la misma hoja de la actividad 1) en tres cosas pequeñas que **agradezcas** hoy. Esto ayuda a que tu cuerpo y tu mente se relajen y se enfoquen en lo que es verdaderamente importante.

Recomedación: Observa y compara sensaciones y pensamientos desde el inicio de la práctica hasta este momento. Refuerza el AGRADECIMIENTO

MINI GUÍA

“Pon en práctica estos 3 pasos **todos** los días, aunque sean solo **unos minutos**. Verás cómo tu mente se calma, tu cuerpo se relaja y empiezas a sentir bienestar desde hoy. Recuerda: la práctica diaria, aunque breve, tiene un gran efecto.”

Sin acción no hay cambio posible



“Gracias por descargar esta mini guía, y dedicarte un tiempo valioso. Si quieres seguir sintiendo calma y bienestar cada día, te invito a acompañarme en mis sesiones de coaching y meditación para continuar este camino juntos.”

www.efectocalma.es



Alicia Piñeiro – Efecto Calma