

Ritual SAHA de 5 minutos

para volver al cuerpo

Una práctica breve para bajar el ritmo,
reducir el ruido interno y recordarte
que no todo tiene que resolverse ahora.

SAHA



ANTES DE EMPEZAR

Prepara tu refugio

Busca un rincón posible. No tiene que ser perfecto.
Solo tiene que ayudarte a bajar un poco la intensidad.

- ☐ Una luz suave
- ☐ Una taza caliente
- ☐ Una manta o textura agradable
- ☐ Una libreta y un bolígrafo
- ☐ Una vela o aroma suave
- ☐ Un poco de silencio
- ☐ Una frase que te recuerde volver



*Tu refugio no es un decorado.
Es una señal para tu sistema nervioso.*

SAHA



5 MINUTOS

El ritual, minuto a minuto

1



Minuto 1 — Llegar

Siéntate con los pies apoyados.
Suelta un poco los hombros.
Nota el peso del cuerpo.

Estoy aquí. No tengo que resolverlo todo ahora.

2



Minuto 2 — Mirar

Observa tres cosas a tu alrededor.
Deja que la mirada descanse.

3

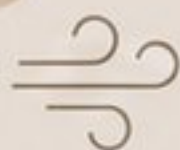


Minuto 3 — Sentir

Nota dos puntos de contacto:
los pies en el suelo, las manos
sobre la taza o la manta sobre
las piernas.

Estoy sostenida.

4



Minuto 4 — Respirar

Inhala suave. Exhala más lento.

Puedo bajar el ritmo.

5



Minuto 5 — Escuchar

¿Qué necesito ahora para no seguir
funcionando en automático?

Hoy puedo empezar por poco.

SAHA



INTEGRA Y ESCRIBE

Después del ritual

Completa solo lo que necesites.

Ahora mi cuerpo se siente...

Hoy necesito reducir...

Una cosa que puedo hacer más despacio es...

Una frase que quiero dejar en mi refugio:

*No necesitas transformar toda tu vida para cuidarte.
A veces basta con crear un lugar pequeño donde
tu cuerpo recuerde que puede soltar.*

SAHA

