



*“7 Días para volver a la calma, paso a paso”*

rosycasas.com

# Bienvenido(a).

Si estás aquí, es porque en algún momento sentiste que todo era demasiado y necesitabas un poco de calma.

Este no es un curso para hacerlo perfecto ni para exigirte más. Es un espacio corto y amable para acompañarte durante 7 días con ejercicios sencillos y escritos para que puedas bajar un poco el ruido interno, escuchar a tu cuerpo y recordar que la calma no es algo que se logra de golpe, sino algo a lo que puedes volver, paso a paso, incluso en medio de la vida diaria.

Este espacio no busca cambiarte ni exigirte más, sino ofrecerte una forma amable de empezar a sentirte más seguro por dentro, reconocer lo que te activa y descubrir que tienes recursos internos para volver a la calma cuando lo necesites.

Al finalizar estos 7 días, habrás dado las primeras bases para comprender cómo funciona tu mundo interno y estarás mejor preparado para profundizar, si así lo deseas, en procesos más completos de regulación emocional y conciencia personal.

**Nota:** Esta guía está escrita con un lenguaje simple y cercano, para que tu mente descansa mientras lees. No porque no puedas entender algo más complejo, sino porque tu calma es la prioridad.

# DÍA 1 Orientarme al presente (salir del modo amenaza)

## Objetivo del día:

Ayudar a tu cuerpo a darse cuenta de que, en este momento, no hay peligro y que puede relajarse un poco.

A veces nuestro cuerpo se comporta como si algo malo fuera a pasar, aunque en realidad estemos a salvo. Es como cuando un niño se asusta por una sombra pensando que es un monstruo, pero al prender la luz se da cuenta de que no lo es.

Hoy vamos a prender esa "luz". No vamos a pensar mucho ni a recordar cosas difíciles. Solo vamos a ayudar a tu cuerpo a mirar a su alrededor y notar que ahora mismo estás bien.



## Ejercicio: Presencia sencilla

Mira a tu alrededor con calma y escribe:

- Tres cosas que puedes ver.

---

---

---

- Dos sonidos que puedes escuchar.

---

---

- Una parte de tu cuerpo que se sienta cómoda o tranquila.

---

¿Qué cosas me muestran que en este momento estoy a salvo?

---

---

---

No importa si parece algo pequeño. Todo cuenta.

### Cierre del día

Hoy ayudaste a tu cuerpo a sentirse un poco más seguro. Eso ya es un gran paso.



## DÍA 2 Descansar la mente sin intentar controlarla

### **Objetivo del día:**

Ayudarte a cansarte menos por dentro aprendiendo a mirar tus pensamientos sin pelear con ellos.

Imagina que tu mente es como una cajita donde aparecen muchas ideas todo el tiempo. Algunas son agradables y otras no tanto. Muchas personas creen que para estar en calma esa cajita debe quedarse vacía, pero eso casi nunca pasa, y cuando no pasa, nos sentimos frustrados o tensos.

La buena noticia es esta: tu mente no tiene que quedarse en silencio para que tú puedas descansar. Hoy no vamos a intentar quitar pensamientos ni cambiarlos. Vamos a aprender algo mucho más sencillo: mirarlos como si pasaran frente a ti, sin discutir con ellos ni seguirlos.



## Ejercicio: Observación sencilla

Busca un momento tranquilo. Deja que los pensamientos aparezcan de menos por 60 segundos.

Luego escribe:

- Un pensamiento que apareció varias veces hoy.

---

---

- Escríbelo empezando con:  
“Estoy teniendo el pensamiento de que...”

---

---

Ejemplo: “Estoy teniendo el pensamiento de que algo puede salir mal”.

¿Qué noté en mi cuerpo cuando miré el pensamiento sin pelear con él?

---

---

---

## Ejercicio: Observación sencilla

Esto te ayuda a recordar que un pensamiento es solo una idea, no una verdad

### **Cierre del día**

No tienes que ganarles a tus pensamientos. Dejar de pelear ya ayuda a descansar.



## DÍA 3 Reconocer mi nivel de energía

### **Objetivo del día:**

Aprender a escuchar a tu cuerpo para saber si está cansado, con energía o necesita descanso.

A veces sentimos algo raro por dentro y pensamos: “estoy nervioso” o “algo anda mal conmigo”. Pero muchas veces no es eso. Es como cuando un niño llora no porque esté triste, sino porque tiene sueño.

Nuestro cuerpo habla todo el tiempo, solo que a veces no sabemos escucharlo. Cuando estamos cansados, el cuerpo puede sentirse pesado, inquieto o sin ganas. Y si no entendemos estas señales, podemos tratarnos con dureza o exigirnos más de lo que podemos dar.

Hoy vamos a aprender a escuchar a nuestro cuerpo como si fuera un amigo que quiere ayudarnos. No para regañarlo ni forzarlo, sino para entender qué necesita en este momento: descanso, calma o solo un poco de cuidado.

# Ejercicio: Escuchar al cuerpo

Piensa cómo te sentiste hoy y elige una opción:

- Me siento con poca energía.
- Me siento con energía media.
- Me siento con mucha energía.
- 

Luego escribe qué te ayudó a darte cuenta de eso:

---

---

---

Si respeto cómo me siento hoy, ¿qué necesito hacer o no hacer?

---

---

---

## Cierre del día

Escuchar a tu cuerpo es una forma importante de cuidarte.



## DÍA 4 Crear pequeños descansos

### Objetivo del día

Aprender a descansar un poquito, incluso cuando el día está ocupado.

Muchas veces pensamos que para descansar necesitamos que todo esté en silencio, que no haya pendientes o que tengamos mucho tiempo libre. Cuando eso no pasa, sentimos que no podemos descansar y seguimos adelante aunque estemos muy cansados. Es como creer que solo podemos sentarnos cuando termina el día, aunque llevemos horas de pie.

Pero la verdad es que el cuerpo también descansa con cosas pequeñas. A veces no necesita parar todo, sino solo aflojar un poquito. Aflojar los hombros, respirar más lento, sentarse un momento o dejar de apurarse por unos segundos.

Hoy vas a aprender que descansar no siempre significa detenerte por completo. A veces es darle a tu cuerpo un pequeño descanso en medio del día, para que no se canse tanto y pueda seguir con más calma.



## Ejercicio: Pausa corta

Piensa en algo que haces todos los días, como sentarte, tomar agua o caminar.

Escribe:

- ¿Qué parte de mi cuerpo puede relajarse en ese momento?

---

---

---

Ahora responde ¿en qué momento del día puedo darme este pequeño descanso?

---

---

---

### Cierre del día

Un descanso pequeño también ayuda mucho a tu cuerpo.



## DÍA 5 Darme cuenta antes de reaccionar

### **Objetivo del día:**

Empezar a notar cómo reaccionas sin darte cuenta.

A veces pasan cosas y reaccionamos muy rápido sin pensarlo. Podemos enojarnos, asustarnos o quedarnos callados antes de darnos cuenta de lo que sentimos. No es porque seamos malos ni porque no sepamos hacerlo mejor. El cuerpo reacciona así porque cree que necesita protegernos.

Es como cuando alguien se sobresalta con un ruido fuerte antes de saber qué pasó. El cuerpo se adelanta para cuidarnos. Hoy no vamos a cambiar esas reacciones ni a decirnos que están mal. Solo vamos a aprender a darnos cuenta de lo que pasa dentro de nosotros antes de reaccionar, con calma y sin juicio.

Darnos cuenta es como encender una luz. Y cuando hay luz, podemos responder con más calma y claridad.

## Ejercicio: Observar una reacción

Piensa en algo que pasó hoy.

Escribe:

- ¿Qué pasó?

---

---

---

- ¿Qué hice o sentí primero?

---

---

---

Si tuviera un segundo más, ¿qué me gustaría intentar diferente?

---

---

---

### Cierre del día

Darte cuenta ya es empezar a cambiar.



## DÍA 6 Trárame con amabilidad

### Objetivo del día:

Aprender a hablarte como hablarías a alguien que quieres.

Muchas veces nos hablamos interiormente de una forma muy dura. Nos decimos cosas como “debería hacerlo mejor” u “otra vez fallé”. Lo curioso es que esas palabras no se las diríamos a un niño ni a alguien que queremos, porque sabemos que pueden lastimar.

Nuestro cuerpo escucha todo lo que nos decimos, aunque sea en silencio. Cuando las palabras son duras, el cuerpo se pone tenso y cansado. Hoy vamos a practicar algo diferente: hablarnos con más cariño, como si estuviéramos acompañando a alguien que necesita apoyo y comprensión.

Ser amable contigo no significa rendirte. Significa cuidarte para poder estar mejor.



## Ejercicio: Palabras amables

Escribe una frase dura que a veces te dices.

---

---

Luego escríbela de una forma más amable.

---

---

Ejemplo: De: "No hago nada bien". A: "Estoy aprendiendo poco a poco".

¿Cómo se siente mi cuerpo cuando me hablo con más amabilidad?

---

---

---

### Cierre del día

Ser amable contigo también te ayuda a estar más en calma.



## DÍA 7 Saber que puedo volver a la calma

### Objetivo del día:

Darte cuenta de que puedes regresar a la calma cuando lo necesites.

La calma no es estar tranquilo todo el tiempo tampoco significa no sentir miedo nunca. Todos nos alteramos a veces, incluso cuando hacemos nuestro mejor esfuerzo. Lo importante no es no alterarse, sino saber que **puedes volver a sentirte mejor poco a poco.**

Durante esta semana hiciste cosas pequeñas, pero muy valiosas. Cada ejercicio fue una experiencia que ayudó a tu cuerpo y a tu mente a sentirse un poco más seguros. Hoy es un día para mirar lo que aprendiste y darte cuenta de algo importante: la calma no está afuera, se va construyendo dentro de ti.

Y lo mejor es que ahora sabes que puedes regresar a ella cuando lo necesites.



## Ejercicio escrito (mirar lo aprendido)

Escribe:

- Algo que ahora entiendes mejor sobre ti.

---

---

---

- Algo pequeño que cambió en cómo te sientes.

---

---

---

- Después de estos días, ahora sé que puedo

---

---

---

### Cierre final

Volver a la calma es un camino. Hoy diste un paso importante.

