

Mi Ritual de Calma Nocturna

Crea un pequeño ritual para despedir tu día con serenidad.

Esta plantilla te ayudará a diseñar una rutina nocturna consciente, para liberar el estrés y preparar tu mente y cuerpo para un descanso profundo.

Paso 1: Mi momento de desconexión

¿Qué actividad haré para alejarme de pantallas y trabajo?
(Ejemplo: leer, tomar un té, escuchar música suave...)

➔ _____

Paso 2: Relajo mi cuerpo

¿Qué práctica suave realizaré para relajar tensiones?
(Ejemplo: estiramientos suaves, yoga, respiración consciente...)

➔ _____

Paso 3: Ambiente de paz

¿Qué detalles crearán un entorno relajante?
(Ejemplo: encender una vela aromática, difundir aceites esenciales, sonidos de naturaleza...)

➔ _____

Paso 4: Gratitud del día

Tres cosas por las que me siento agradecido/a hoy:

Paso 5: Afirmación para dormir en calma

Una frase positiva para llevarme al descanso:
(Ejemplo: "Confío en la vida", "Hoy hice lo mejor que pude", "Merezco descansar en paz...")

➔ _____

"La calma no se encuentra, se cultiva." 