

GUÍA PRÁCTICA

Crea tu plan de
DESCONEXIÓN
TOTAL,
sin culpa.



MIASTRAL.COM

Este material no podrá ser reproducido o comercializado sin el previo permiso de su autor.
© 2021 Miastral, LLC - Todos los derechos reservados.

INTRODUCCIÓN

Rumbo al fin de semana, la Luna entrará en su **fase creciente (17 JUL)** y **pasará por Escorpio (18 JUL)**; la energía de este tránsito es de naturaleza emocional muy intensa, sentimos todo a flor de piel. Este momento nos invita a **conectar con cuerpo, mente y espíritu**, para acercarnos un poco más a lo que nos motiva y lograr liberarnos de forma consciente de lo que nos limita.

Regálate la oportunidad de tomar un momento para ti, para escuchar tu interior y sentir tu cuerpo. Busca estar cómod@ contigo mism@ y habítate desde el amor para enfocarte en lo que sí te hace bien.

Recuerda que tú eres el/la únic@ responsable de crear tu propia visión de la vida, **así que toma este instante para desconectarte de todo sin culpas**, disfrutar de lo que tienes y empieza a vivir en armonía.

¿List@ para iniciar tu proceso de introspección?
LET'S DO THIS, BABY!



EJERCICIO DE *simulación*

Antes de comenzar, tómate un momento para establecer ciertas normas y evitar caer en tentaciones. Ok, no es para tanto, pero **hagamos junt@s este ejercicio.**

Encuentra un lugar tranquilo para ti sol@ y siéntate cómodamente, puedes practicar la postura de flor de loto si así lo deseas. Una vez list@, cierra los ojos y realiza una primera inhalación por la nariz, llena tus pulmones de aire (lo más que puedas) y exhala por la boca. Repite tres veces.

Permanece con los ojos cerrados e imagínate que es viernes por la tarde y estás saliendo del trabajo, list@ para empezar tu finde. En el camino te encuentras una caja en la que guardas todos tus dispositivos para desconectarte por completo de las prisas, de la urgencia y de la necesidad de tenerlo todo bajo control. No te queda otra opción más que empezar tu fin de semana dedicándote todo el tiempo que tienes.

Siguiendo con el mismo *mood*, abre poco a poco los ojos y **pregúntate: ¿qué haría en esa situación?, ¿cómo me siento?, ¿me siento culpable por no estar disponible?, ¿tiendo a querer controlar todo lo que me pasa?** Anota tus respuestas, sé completamente honest@.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

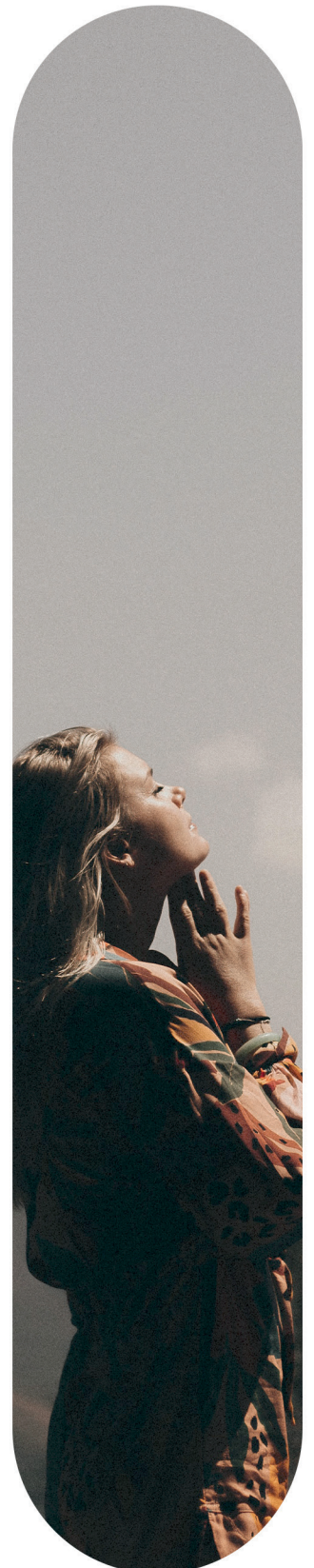
.....

.....

.....

.....

Lee tus respuestas y *date la oportunidad de indagar* en cómo te sientes ante ciertos estímulos y/o situaciones que de pronto acontecen. TOMA EN CUENTA QUE TIENES LA CAPACIDAD DE VER UNA MISMA SITUACIÓN CON CONSCIENCIA, DESDE DIFERENTES ÁNGULOS Y EN DIFERENTES ETAPAS DE TU VIDA.



Plan de DESCONEXIÓN TOTAL *sin culpa*

CÓMO REALIZAR EL PLAN DE DESCONEXIÓN TOTAL SIN CULPA.

Te recomiendo empezar poco a poco y aprovechar al máximo estos **tips** que te permitirán mejorar tu conexión interna y estabilidad emocional:

- 1 PON TU TELÉFONO EN MODO “**NO MOLESTAR**”.
- 2 **INFORMA A TUS SERES QUERIDOS QUE PIENSAS PASAR UN TIEMPO DESCONECTAD@.**
- 3 COMIENZA CON EL OBJETIVO DE CUMPLIR **24 HORAS SIN REVISAR TUS REDES SOCIALES.**
- 4 HAZ UNA ACTIVIDAD PARA **COMPLACERTE A TI MISM@.**
- 5 **CUIDA TU ESPACIO Y TU PRIVACIDAD.**
- 6 **EVITA SOBREANALIZAR VIEJOS SUCESOS E HISTORIAS.**
- 7 **REFLEXIONA Y ESCRIBE** SOBRE LO QUE ESTÁS NOTANDO.
- 8 **ESCUCHA Y BAILA** AL RITMO DE TU MÚSICA FAVORITA.
- 9 PASA TIEMPO EN LA **NATURALEZA.**
- 10 PREPARA TU NEVERA CON **TUS SNACKS PREFERIDOS Y TU BEBIDA FAVORITA.**
- 11 SUELTA LA ILUSIÓN DE CONTROL, **FLUYE, ÁBRETE A INVITACIONES.**
- 12 **MEDITA.**



HERRAMIENTAS PARA ENTRAR *en el mood*

Profundiza con estos *playlists*, meditaciones y clases de yoga para sintonizar con la energía disponible del momento:



MOON MEDICINE



STRESS FREE



SCORPIO



CUENCOS - MOON PHASES



MEDITACIÓN Y EJERCICIO PARA CONECTAR CON TU VALOR PERSONAL



MUÉVETE COMO AGUA. CLASE DE YOGA CON RAQUEL OSPINO



CONECTA CON TU CUERPO



HERRAMIENTAS DE COACHING 2: MOVIENDO EL CUERPO PARA LIBERARLO



MUÉVETE Y SUELTA: FLOW PARA DEJAR IR

Enjoy!

Plan de DESCONEXIÓN sin culpa

Anota en los siguientes espacios las acciones a considerar para procurar tu bienestar, redescubrir el gran valor de tu tiempo real y, sobre todo, desconectarte sin culpas.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<p style="text-align: center;">¿Cuál es tu iniciativa para reconectar contigo mism@?</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Anota 5 actividades que deseas hacer hoy:</p> <p>1..... Tiempo de dedicación:</p> <p>2..... Tiempo de dedicación:</p> <p>3..... Tiempo de dedicación:</p> <p>4..... Tiempo de dedicación:</p> <p>5..... Tiempo de dedicación:</p>	<p style="text-align: center;">¿Cuál es tu iniciativa para reconectar contigo mism@?</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Anota 5 actividades que deseas hacer hoy:</p> <p>1..... Tiempo de dedicación:</p> <p>2..... Tiempo de dedicación:</p> <p>3..... Tiempo de dedicación:</p> <p>4..... Tiempo de dedicación:</p> <p>5..... Tiempo de dedicación:</p>	<p style="text-align: center;">¿Cuál es tu iniciativa para reconectar contigo mism@?</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Anota 5 actividades que deseas hacer hoy:</p> <p>1..... Tiempo de dedicación:</p> <p>2..... Tiempo de dedicación:</p> <p>3..... Tiempo de dedicación:</p> <p>4..... Tiempo de dedicación:</p> <p>5..... Tiempo de dedicación:</p>

Mi mantra de desconexión total es:

.....
.....

Recuerda: puedes volver a hacer este plan en cualquier momento en el que necesites darle un descanso a tu cuerpo, mente y espíritu para lograr encontrar balance y conectar contigo mism@.

GUÍA PRÁCTICA

Crea tu plan de
DESCONEXIÓN
TOTAL,
sin culpa.



MIA
ASTRAL

Este material no podrá ser reproducido o comercializado sin el previo permiso de su autor.
© 2021 MIAstral, LLC - Todos los derechos reservados.