

www.andre-helloself.com

TU PRIMER PASO HACIA TI

Guía suave para volver a sentirte



TU PRIMER PASO HACIA TI

Si te sientes desconectada, apagada o abrumada... No estás sola. Este no es un plan. No necesitas motivación. Solo un pequeño espacio para respirar.

Esta pequeña guía de 3 pasos es una mano en el hombro y un susurro:

“Aquí estás. Todavía puedes volver a ti.”

Todo empieza en tu interior.

~Andrea



1

RITUAL DE PRESENCIA: HOY, SOLO RESPIRA

Práctica guiada:

1. Si puedes, siéntate en silencio.
2. Pon una mano en tu pecho y otra en tu vientre.
3. Cierra los ojos. Inhala en 4... exhala en 6.
4. No tienes que cambiar nada. Solo estar contigo.

✍️ Puedes anotar lo que sientas o pienses, sin juicio:



RECONEXIÓN CON EL CUERPO Y EL ENTORNO

2

Elige una frase para repetir hoy:

- “Hoy no tengo que estar bien. Solo estar.”
- “Mi sentir también merece espacio.”
- “Estoy aprendiendo a cuidarme.”
- “No tengo que hacer nada para merecer amor.”

✍️ Escríbela en una hoja, en el espejo, o en tu teléfono. Llévala contigo.

3

MICRO RITUAL

5 minutos para ti hoy:

- 🕯️ Enciende una vela
- 💧 Bebe un vaso de agua con intención
- 📖 Escribe una palabra que te duela
- 🌸 Luego, una que te sostenga
- ✨ Eso ya es suficiente. Eso ya es volver a ti.



Volver a ti no tiene un solo camino. A veces se siente como sombra, otras como luz.

Lo importante es que no estás sola.

Gracias por darte este respiro.

Aquí empieza tu regreso.

~Andrea ✨