

www.andre-helloself.com

5 MINUTOS PARA VOLVER A TI

Mini reto de reconexión para cada día de la semana



5 MINUTOS PARA VOLVER A TI

MINI RETO DE RECONEXIÓN PARA CADA DÍA DE LA SEMANA

Volver a ti no siempre requiere una hora libre o una rutina perfecta. A veces basta una vela encendida, una respiración profunda o una frase escrita en el espejo.

Este mini reto está diseñado para reconectar contigo en solo 5 minutos al día.

Porque el tiempo que te das, aunque sea pequeño, es sagrado.

🌿 Empezamos cuando tú quieras.

~Andrea



Día 1 al 3

PEQUEÑOS RITUALES DE RECONEXIÓN

🕯️ Día 1 – Enciende una vela y di una afirmación
“Hoy me acompaño con amor.”

✍️ Día 2 – Escribe una frase para ti misma
“Estoy aprendiendo a volver a mí.”

🧘‍♀️ Día 3 – Respira profundamente durante 3
minutos. Inhala en 4, retén en 4, exhala en 6.



RECONEXIÓN CON EL CUERPO Y EL ENTORNO

Día 4 al 5

🚶‍♀️ Día 4 – Camina en silencio por tu casa o jardín
Observa tu entorno, escucha tus pasos.

🧘‍♀️ ♀️ Día 5 – Masajea tus manos con aceites esenciales.
Realiza el masaje de forma lenta mientras respiras
profundamente.

Día 6 al 7

RECONEXIÓN EMOCIONAL

📖 Día 6 – Escribe cómo te sientes (sin juicio) Una palabra, una frase o una página. Como salga.

🌸 Día 7 – Abraza tu presente
Mírate al espejo y di: “Estoy exactamente donde necesito estar.”



SELF
CARE
TIME

**No necesitas hacerlo
todos los días. Solo
necesitas hacerlo con
intención.**

**Cada pequeño ritual que haces,
es un paso hacia ti.**

🌿 Gracias por reconectar contigo.

~Andrea