



CON LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y EN SÓLO 7 DÍAS

Recupera tu sabiduría,  
tu libertad y tu calma interior



# ¿QUÉ PUEDE HACER EL MINDFULNESS POR TI?

A estas alturas estoy segura de que ya sabes que gracias a la práctica de mindfulness puedes incorporar la calma y el equilibrio a tu vida, recuperando tu **poder personal**.

Pero lo que no sé si sabes, es que, gracias a ese poder personal también vas a recuperar la conexión con tu **amor propio**.

En esta valiosa guía vas a encontrar una práctica diaria para realizar cada mañana durante 7 días y conectar con el amor que hay en ti.

Por si no estás muy puesta en esto de la atención plena, te cuento que podemos encontrar la práctica formal que es la

meditación en sí misma, y la práctica informal que son estas pequeñas acciones de atención y toma de conciencia que vamos incorporando en nuestro día a día y que nos anclan al momento presente.

Te recomiendo que escojas un lugar especial para ti, en el que te sientas tranquila, relajada y en silencio, uno que sea sólo para ti y al que puedas convertir en “tu rinconcito”. Si quieres, enciende una velita, cierra los ojos unos instantes y siente tu respiración.

Quédate así, habitándote unos minutos. Es tu momento de conexión.

# ¿CÓMO LO HAREMOS?



1

## IMPRIME LA GUÍA

- Te resultará más cómodo y pones en práctica la escritura manual que tiene muchos beneficios asociados.

2

## CADA MAÑANA LEE CON CALMA

- Durante esta semana, siéntate en ese lugar escogido y dedica unos minutos a leer en voz alta la práctica que toca ese día, con calma y sintiendo lo que lees.

3

## PONLO EN PRÁCTICA

- Toma conciencia de lo leído y ponlo en práctica a lo largo del día.

4

## ESCRIBE COMO TE HAS SENTIDO

- Cuando acabes la jornada, vuelve a “tu rinconcito” y escribe lo que hayas descubierto sobre ti, cómo te has sentido y cuáles han sido tus tomas de conciencia.

5

## Y LO MEJOR PARA EL FINAL

- Disfruta de estos 7 días de conexión interior y recuérdate lo valiosa que eres.





# 1. PARA

Esta es la primera práctica de las siete que vamos a compartir, y es la más importante: para observar, darnos cuenta de qué, cómo y para qué actuamos y poder hacer algo diferente. Lo primero que hay que hacer es PARAR.

Por ello te invito a hacer varias paradas a lo largo del día. Sólo necesitas unos minutos. Puedes hacerlo cuando te sientas tensa, estresada o alterada.

Esta parada te trae al momento presente y hace que tu cuerpo, tu mente y tu corazón se conecten y se escuchen.

## STOP

La práctica en si es hacer un **stop** mental y aplicar lo que cada letra indica:

**S**top: paro

**T**omo aire: respiro

**O**bservo: mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones

**P**rosigo: continuo con lo que estaba, desde la conciencia

Si te resulta complicado decidir cuando parar, puedes poner la alarma de tu móvil varios momentos en el día y hacer este **STOP** cuando suene.

La idea es hacerte consciente, experimentar el momento presente y elegir cuando hacerlo y dejar que poco a poco la calma vaya entrando en tu vida.





## 2. ATIÉNDETE

Me da la impresión de que la propuesta de hoy te va a costar un poco más que la de ayer y, fíjate que curioso porque se trata de ATENDERTE. Sí, que te dediques tiempo, te cuides y te hables bien.

Pero claro, no estamos acostumbradas porque, generalmente estamos más en los demás, atendiendo lo que sienten, dicen y hacen los otros.

Así que la propuesta de hoy es que, al menos un par de veces durante el día, te dediques 5 ó 10 minutos. Si puedes, vete a “tu rinconcito”, siéntate cómodamente, cierra los ojos y nota lo que se siente al estar en tu cuerpo. Fíjate en las sensaciones corporales, como van y vienen, dejándolas pasar.

Sea cual sea la sensación que percibas, obsérvala cómo una madre hace con su bebé preguntándose qué es lo que siente.

Seguramente sentirás alguna zona en tensión (la mandíbula o los hombros, por ejemplo), puede que descubras que tienes hambre, que estás cansada. Probablemente, aflore alguna emoción, déjala salir, sea la que sea.

Observa lo que vaya apareciendo, con curiosidad, sin juicio, sensación tras sensación y acompáñala con tu respiración.

Acoge lo que surja con amor y compasión, **atiéndete**, y deja que vaya apareciendo esta pregunta:

### ¿Qué necesito en este momento?

Déjala resonar unos minutos en tu cabeza y déjate sentir también en tu cuerpo; después, abre los ojos y decide conscientemente si quieres o no darte lo que en ese momento necesitas.





### 3. SAL A PASEAR

La propuesta de hoy es que hagas una caminata consciente. Tranquila, no tienes que irte al campo, ni hacer senderismo, aunque si puedes hacerlo, te invito a que lo hagas y lo disfrutes.

Como seguramente sea un día laborable, la idea es que hagas cualquiera de tus desplazamientos habituales a pie; si puedes, elige un sitio especial para caminar.

No importa el sitio, lo importante es entrar en un proceso de marcha consciente, poner atención para disfrutar de algo tan sencillo como caminar.

#### SÓLO TIENES QUE SEGUIR ESTOS PASOS:

- Observa cómo van y vienen tus pensamientos y sentimientos sin engancharte a ellos.

- Focaliza la atención en tu respiración sin modificarla ni forzarla.
- Aminora o acelera tu marcha siendo consciente del ritmo al que vas, de la presión de tus pies en el suelo, y del movimiento de tu cuerpo al caminar, especialmente, piernas y brazos.

Juega a ir más rápido o más lento, con atención a tu cuerpo y a tu respiración.

Seguramente, al comenzar, sientas que una oleada de pensamientos invaden tu mente; tranquila, es normal, poco a poco, conforme vayas caminando esos pensamientos se van acallando y empiezas a ser más consciente de tu cuerpo. Incluso irás percibiendo el entorno que te acompaña: el aire, los sonidos circundantes, los olores. Siéntelos de forma global y vuelve constantemente a tu respiración y a las sensaciones de cada paso.





## 4. SABOREA CON ATENCIÓN

¿Sabes que cuando utilizamos nuestros sentidos sólo de manera funcional, sin conciencia, van perdiendo fineza, sensibilidad y se convierten en algo tosco y mecánico?

Hoy te propongo que recuperes el disfrute del hecho de alimentarnos y nutrirnos y sentirnos verdaderamente vivos.

Te invito a que a lo largo del día estés presente y seas consciente de cada una de tus comidas.

Si es posible, elige alguna comida en la que puedas estar sola y sin ninguna interferencia de móvil, música o tv.

Siente tu presencia en cada paso de la preparación de tu plato, desde la elección de los ingredientes a la elaboración del mismo.

Aprovecha para mimarte, y esmérate al poner la mesa. Pon tu vajilla preferida, tal vez unas flores y un mantel bonito. Presta atención a tu boca, a tu manera de masticar. No te limites a tragar los alimentos. Saboréalos y disfrútalos.

Ve despacio y se consciente del sabor y la textura de cada bocado. Es muy probable que descubras la intensidad de un sabor o la textura de algún alimento. Déjate sorprender por cada descubrimiento. Ábrete a la experiencia.

Ralentiza este momento y deja que el sabor y la calma llenen el espacio y tu cuerpo.







## 5. DESCUBRE A TU CRÍTICO INTERIOR

¡Ayy esa vocecita que no para de hablarnos, de criticarnos, de darnos órdenes e incluso de machacarnos.

Cuanto daño es capaz de hacernos y cuánta atención le prestamos!

Hoy te propongo que observes el diálogo que mantienes contigo misma durante todo el día.

¿Qué te dice, cómo te lo dice, qué tono de voz utiliza?

Puede que te diga cosas del tipo: “qué mal lo has hecho”, “eres un desastre”, “siempre estás con lo mismo”



Hay dos argumentos que le gustan especialmente:

- **Los tendría o debería:** debería sentir esto o aquello, tendría que hacer...
- **Lo que van a pensar los demás:** si hago, digo, me comporto...

Pon especial atención cuando se dirige a ti con estos argumentos; en qué situaciones lo hace, ante qué decisiones y cuando te relacionas con quién.

Date cuenta de que él entonces interviene y date cuenta de si le haces caso o no.

Y luego, interiormente, da un paso atrás y se consciente de que tú no eres tu crítico interno, sino quién lo escucha, y desde ahí, decide la respuesta.





## 6. HAZTE UN RELAJANTE SPA

Hoy va a ser un día de mimos y toca hacernos un Spa. Con esta práctica vamos a aprender a manejar las emociones difíciles con compasión. Recuerda que las emociones se expresan en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, si estás enfadada, es probable que sientas tensión en el estómago o en el cuello. Si estás triste, sentirás un vacío en el corazón o si estás confundida, te dolerá la cabeza.

Con un poco de práctica, vas a ir localizando en qué parte del cuerpo se aloja cada emoción que surge. Para eso, vamos a ir desplazando la atención al cuerpo, descubriendo lo que sentimos y así poder transformarlo.

Venga, vamos a la practica: ve haciendo algunas respiraciones conscientes para ir silenciando la mente y presta atención a algún tipo de emoción que te resulte difícil de gestionar. A lo mejor encuentras un resto de algún enfado, algo de miedo o algún puntito de tristeza, o simplemente un poco de inquietud o desasosiego.

Ahora localiza en qué parte del cuerpo estás sintiendo la molestia relacionada con esa emoción: en la cabeza, en el pecho, en la espalda, en el abdomen. Puede que haya más de una zona.

### AHORA QUE LA TIENES LOCALIZADA, VAMOS A HACER EL SPA:

- **Suelta:** dirígete a esa zona corporal e imagina que aplicas una toalla caliente y relajante sobre ella, al tiempo que mentalmente le envías la orden “suelta, suelta, suelta”. La idea es que seas compasiva y paciente con esa zona y la cuides.
- **Pon paz** en la lucha que tienes: ponte la mano en el corazón y siente tu respiración. Háblate con cariño y respeto, como le hablarías a tu hija o a tu mejor amiga, ve diciéndote: “Lo sé, esto duele, pero pasará, estás a salvo” ¡Tranquilízate!
- **Acepta** la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que desaparezca. **Recuerda: todo lo que resistes, persiste.** Acógela y permanece con ella sin luchar. Poco a poco sentirás como comienza a disolverse.

Cada vez que te encuentres en una situación estresante, en medio de un atasco, en una discusión, ante un dolor emocional, recuerda poner en práctica el SPA.





## 7. REGALA TU PRESENCIA

Hoy es nuestro último día de prácticas, y te invito a que hagas un valioso regalo a tus seres queridos: **regálales tu presencia**. Pon la atención y la intención en estar presente cuando estés en su compañía, ya verás como todo cambia.

Cómo sabes, en español, la palabra “presente” también significa “regalo”, y el momento en el que vivimos, el “tiempo presente”.

Estar completamente presentes es el mayor regalo que le puedes hacer a aquellos que amas; aunque es un regalo intangible, nos ayuda a transformar nuestras relaciones, ayudándonos a cultivar el bienestar en nosotros mismos y en quienes nos rodean. ¡Además, no depende de ningún condicionante externo y lo puedes hacer en cualquier momento y situación!

Así que, durante el día de hoy, cultiva la presencia consciente, afectuosa y abierta con quienes te relacionas: con tu familia, amigos, compañeros de trabajo.

No hay que hacer nada en especial, sólo estar presente: estar atenta a su respiración, escuchar y mirar con amabilidad a quien tienes al lado sin esperar nada a cambio, abriéndote a la bondad de tu corazón.

Y si aparecen ideas o juicios que te sacan del ahora, conecta de nuevo con tu respiración y con tu cuerpo, volviendo a la escucha, a la apertura y a la aceptación de quien está contigo.

No se trata de arreglar o mejorar ninguna relación, sólo es una profunda muestra de amor y respeto.

Así que, ¡sé generosa y regala tu presencia!





¿CÓMO HA SIDO TU EXPERIENCIA?  
¿TE GUSTARÍA MANTENER ESTA PRÁCTICA  
DE AUTOCUIDADO EN TU DÍA A DÍA?  
¿DE QUÉ TE HAS DADO CUENTA?

*Ya estás en el camino. De ti depende seguir caminando por el sendero del amor propio, conservando tu poder, belleza y fuerza interior o dejarte llevar por la inercia y volver a perderte.*

- **EL AUTOCUIDADO**

Es una práctica para reforzar tu amor propio.

- **SI NO PRACTICAS**

No hay integración y sin integración no hay transformación.

- **LO ÚNICO QUE EXISTE ES EL AQUÍ Y EL AHORA**

La conciencia de Ser y Estar en el momento presente.

- **RESPONDE EN LUGAR DE REACCIONAR**

Para responder en lugar de reaccionar necesitas calma interior.

- **RESPUESTAS CONSCIENTES**

Para conseguirlo, necesitas dar respuestas conscientes y no reacciones compulsivas.

- **SABIDURÍA, LIBERTAD Y CALMA**

La sabiduría, la libertad y la calma están dentro de ti y sólo tú puedes hacer que afloren y lideren tu vida.

SI QUIERES, TE SIGO ENSEÑANDO EL CAMINO.









# ALGUNOS TESTIMONIOS



Estoy en el camino de aprender que no puedo estar en todo al 100% y ser tan perfeccionista y exigente conmigo y con los demás. También he aprendido a no preocuparme exageradamente de cosas o situaciones que no han sucedido, ¡no puedo tenerlo todo controlado!  
Ahora me escucho, me perdono, me valoro y me quiero. A mí me ha abierto una ventana en mi “mente cuadrículada”.

Bea



Las sesiones de mindfulness con Lina se han convertido en un recurso imprescindible. Las recomiendo enormemente. Al principio, cuando empecé a interesarme por el mindfulness, pensaba que al practicarlo saturaría más mi calendario. Hoy, me doy cuenta de lo equivocada que estaba, porque por la claridad que me aporta, no sólo puedo ordenarme mejor sino que he ganado tiempo, el que por supuesto lo aprovecho para aquellas otras cosas que antes siempre postergaba. ¡Gracias, Lina!

Miriam



El mindfulness me ha ayudado mucho a aprender más sobre mí misma y a estar en el momento presente. También me ha servido para conseguir luz mental y a relajarme. Mi consejo es que lo intentes y lo practiques, porque con total seguridad, a ti también te ayudará a conocerte mejor.

Lili

## SOBRE LINA CRUZ

En 2012 tras una etapa personal y laboral de mucho movimiento emocional, me di cuenta de que necesitaba **PARAR** para descubrir en manos de quién o qué había dejado mi poder personal.

Tenía una vida cómoda, con todo lo “convencionalmente” deseado, pero una parte de mí necesitaba hacer y, sobre todo, sentir algo diferente, salir de ese modo **HACER** rutinario y sin sentido y entrar en el modo **SER**, calmado y reflexivo.

Un cambio drástico en mi vida laboral propició mi primera formación vivencial en el ámbito del desarrollo personal. A partir de ahí, empujada por una necesidad curiosa de autoconocimiento fui enlazando experiencias y vivencias formativas de distinta índole, profundizando en mi propio proceso de desarrollo de la conciencia y despertar espiritual.

Pasados unos años, cuando percibo los cambios que se han producido en mi manera de estar en el mundo, cuando siento que he recuperado mi poder personal, conectando entonces con mi sabiduría, libertad y calma interior, siento la necesidad de expandirlo y entregar lo aprendido a la vida.



Desde 2017, acompaño a mujeres en sus propios procesos de autoconocimiento para que recuperen su poder personal e incorporen la calma, la sabiduría y la libertad en sus vidas.

Gracias a mi variada formación (coaching integrativo, terapia humanista, mindfulness, entre otras) y experiencia vital, considero que tengo un estilo y abordaje holístico que me permite utilizar distintas herramientas según lo que vaya emergiendo durante el proceso. [Aquí puedes ampliar mi formación.](#)





CON LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y EN SÓLO 7 DÍAS

Recupera tu sabiduría,  
tu libertad y tu calma interior

