



[Guía para Días Difíciles - vivopensando]

En vivopensando sabemos que hay días en los que todo parece pesar más. Esta guía nace para acompañarte en esos momentos, ofreciéndote herramientas prácticas y reconfortantes para cuidar de ti.

1. RESPIRA. ESTÁS AQUÍ.

Una respiración consciente puede cambiar el rumbo de tu día. Intenta esto:

- **Inhala** contando hasta 4
- **Retén** el aire 4 segundos
- **Exhala** contando hasta 6

2. RECUERDA ESTAS FRASES

- "Está bien no estar bien."
- "Hoy solo necesito dar un paso."
- "No soy lo que me pasa, soy quien decide cómo afrontarlo."

3. EJERCICIOS BÁSICOS PARA CALMAR TU MENTE

- **Escribe** lo que sientes sin juzgarte
- **Sal a caminar** sin destino
- **Habla** con alguien que te escuche

4. CREA TU RINCÓN DE PAZ

Dedica un lugar para ti: una manta, una vela, tu bebida favorita y silencio.

5. DÉJATE CUIDAR POR LA NATURALEZA

Si puedes, **sal al sol**, **escucha el viento** o **toca una planta**.

6. SI TODO FALLA, DUERME

A veces, el descanso es el mejor reinicio.

Esta guía no sustituye ayuda profesional, pero puede ser tu refugio inmediato.

Con cariño,

vivopensando

