

GUÍA GRATUITA

Guía de Bienestar

rituales simples para bajar el ritmo

cuando tu cuerpo te pide una pausa



Movimiento, respiración, descanso y pequeños rituales para volver a conectar contigo. Sin exigencias y sin perfección.



Lady Vargas Benavente
Matrona Integrativa · Aromaterapia Científica





Volver a lo básico



Cuando el cuerpo está agotado, no necesita más exigencia: necesita volver a lo simple. Esta guía nace de lo que yo misma hago cuando siento que mi cuerpo me pide bajar el ritmo.

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de volver a conectar contigo, un pequeño ritual a la vez.

Los 5 pilares de esta guía

1

Moverme

El movimiento suave le recuerda al cuerpo que está vivo, no en peligro.

2

Respirar

La respiración consciente es el botón de calma de tu sistema nervioso.

3

Dormir mejor

El descanso es la base de tu energía, tu ánimo y tu equilibrio hormonal.

4

Tomar pausas

Las pausas reales, sin pantallas, le devuelven espacio a tu mente.

5

Pequeños rituales

Gestos simples y repetidos que le avisan a tu cuerpo: estoy cuidándote.

Elige un pilar para esta semana. Uno basta para empezar.



Ritual de mañana: comenzar contigo



Antes de tomar el celular, regálale 5 minutos. La forma en que comienzas la mañana marca el ritmo de todo tu día.

1. Despierta sin pantalla (1 min)

Al abrir los ojos, quédate en la cama y haz 3 respiraciones profundas con las manos sobre el pecho.

2. Agua antes que café (1 min)

Un vaso de agua al despertar ayuda a tu cuerpo a activarse con suavidad.

3. Estiramiento consciente (2 min)

De pie, estira los brazos al cielo, inclínate suavemente hacia cada lado y suelta el cuello con círculos lentos.

4. Una intención simple (1 min)

Elige una frase para tu día: “hoy me hablo con cariño”, “hoy hago una pausa real”. Escríbela o dila en voz alta.

Movimiento consciente durante el día

No necesitas una hora de gimnasio. Necesitas que tu cuerpo se mueva con amabilidad:

- Camina 15–20 minutos, idealmente al aire libre y sin audífonos de vez en cuando.
- Practica yoga suave o estiramientos 2–3 veces por semana.
- Cada vez que notes los hombros tensos: bájalos, respira y estira el cuello.
- Sube escaleras, baila una canción, riega tus plantas: todo movimiento cuenta.



La pausa real de la tarde



A media tarde, cuando la energía baja y la mente se acelera, tu cuerpo no necesita más café: necesita una pausa de verdad. Cinco minutos bastan.

- 1 Deja el celular en otra habitación (este paso es el más importante).
- 2 Siéntate cómoda o sal a mirar el cielo un momento.
- 3 Aplica tu aceite favorito diluido en cuello y hombros con un masaje suave.
- 4 Haz la respiración 4-7-8 que te enseñó abajo.
- 5 Vuelve a tu día. Notarás la diferencia.



Respiración 4-7-8: tu calma en 4 pasos

1. Exhala todo el aire por la boca.
2. Inhala por la nariz contando hasta 4.
3. Sostén el aire contando hasta 7.
4. Exhala lento por la boca contando hasta 8.

Repite el ciclo 4 veces. Si contar hasta 7 te incomoda, usa 3-5-6: lo importante es que la exhalación sea más larga que la inhalación.

Una pausa no es perder el tiempo: es recuperarte a ti.





Ritual de noche: dormir mejor



Dormir no es solo cantidad, también es calidad. Y la calidad del sueño se prepara desde antes de acostarte. Este ritual toma 15 minutos.

30 min antes • Prepara el ambiente

Baja las luces de la casa y enciende tu difusor: 3 gotas de lavanda (si tienes, agrega 2 de salvia esclarea). Deja el celular cargando fuera del dormitorio.

15 min antes • Suelta el día

Date una ducha tibia o lava tu cara con calma. Ponte ropa cómoda. Si tu mente sigue acelerada, anota los pendientes en un papel: mañana los retomas.

10 min antes • Automasaje

Masajea tus pies o manos con lavanda diluida en aceite portador. Movimientos lentos, presión suave. Es un mensaje directo de calma a tu sistema nervioso.

En la cama • Cierra con gratitud

Anota o piensa 1 cosa buena de tu día, por pequeña que sea. Luego haz 4 ciclos de respiración 4-7-8 con los ojos cerrados.

TIPS EXTRA PARA UN BUEN DORMIR

Cena liviano y al menos 2 horas antes de acostarte • Evita café después de las 16:00 • Mantén tu dormitorio fresco y oscuro • Intenta acostarte y levantarte a horas similares, incluso el fin de semana.





Tu semana de bajar el ritmo

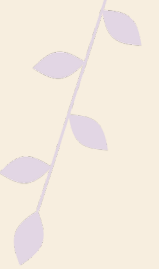


Marca cada día lo que lograste. No busques el 100%: busca volver a ti un poco más que ayer.

- ☐ Hice mi ritual de mañana (5 min).
- ☐ Me moví con amabilidad: caminata, yoga o estiramientos.
- ☐ Hice al menos una pausa real, sin pantallas.
- ☐ Practiqué la respiración 4-7-8.
- ☐ Hice mi ritual de noche.
- ☐ Dejé el celular fuera del dormitorio.
- ☐ Dije “no” o delegué algo que me sobrecargaba.
- ☐ Me hablé con cariño, incluso si no logré todo lo anterior.

*Bienestar no es hacerlo todo perfecto:
es escuchar lo que tu cuerpo necesita hoy.*





¿Quieres ir más profundo?



Si estos rituales te hicieron sentido y quieres comprender mejor lo que está viviendo tu cuerpo —especialmente tus cambios hormonales—, te invito a mi próxima clase gratuita:

CLASE GRATUITA • VÍA ZOOM

Hormonas Sin Caos

Comprende tu cuerpo y aprende herramientas naturales para acompañar tu bienestar.

Duración: 60 minutos • Cupos limitados

WhatsApp: +56 9 7710 8274

o escíbeme CLASE por DM a @lady.matrona

Gracias por regalarte este momento. Bajar el ritmo también es avanzar.

Lady Vargas Benavente

Matrona Integrativa • @lady.matrona

