

01

PARA SOLTAR

Bajar las luces

Una señal sencilla de que el día termina.

01

PARA SOLTAR

Bajar las luces

¿Qué es?

Nuestro cuerpo también lee el ambiente. La intensidad de la luz, el ruido y el ritmo de la casa pueden decirnos que todavía debemos seguir atentos, incluso cuando el día ya terminó.

No necesitas convertir tu noche en un ritual perfecto. Bajar un poco las luces puede ser una primera señal amable: ya no hay nada que demostrar, el día puede comenzar a cerrarse.

Cómo incorporarla

01 Una hora antes de dormir, apaga las luces que no necesites.

02 Prefiere una iluminación más suave y cálida si la tienes disponible.

03 Reduce el brillo de las pantallas o déjalas a un lado algunos minutos.

04 Haz más lentas las últimas tareas de la casa.

05 Permite que la noche se sienta distinta al resto del día.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Hazlo simple

01 No necesitas apagar todas las pantallas de golpe.

02 Empieza cambiando solo la luz del lugar donde pasas la última hora.

03 Haz de ese cambio una señal cotidiana, no una regla.

04 Si una noche no puedes hacerlo, simplemente vuelve mañana.

Para recordar

El descanso no comienza cuando cierras los ojos. Puede empezar mucho antes, cuando la casa también baja un poco la voz.

TEN EN CUENTA

La luz nocturna puede influir en nuestros ritmos de sueño. Si tienes insomnio persistente u otro problema de sueño, esta práctica no reemplaza una evaluación profesional.

Desde mi jardín · Lago Calafquén



02

PARA SOLTAR

Vaciar la cabeza

Dejar en el papel lo que no necesitas llevar a la cama.

02

PARA SOLTAR

Vaciar la cabeza

¿Qué es?

Al final del día la mente suele recordar pendientes, conversaciones y cosas que no queremos olvidar. Intentar obligarla a quedarse en silencio puede producir exactamente lo contrario.

Escribir durante unos minutos ofrece otro lugar donde dejar esas ideas. No necesitas llevar un diario ni escribir bonito. Solo sacar de la cabeza aquello que sigue dando vueltas.

Cómo incorporarla

01 Toma una hoja o un cuaderno antes de acostarte.

02 Escribe lo que quedó pendiente, sin ordenarlo demasiado.

03 Anota cualquier cosa que necesites recordar mañana.

04 Si algo te preocupa, nómbralo en una frase sencilla.

05 Cierra el cuaderno. Por hoy, es suficiente.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Hazlo simple

01 Tres minutos pueden bastar.

02 No revises ni corrijas lo que escribiste.

03 Puedes terminar con una sola cosa que agradeces del día.

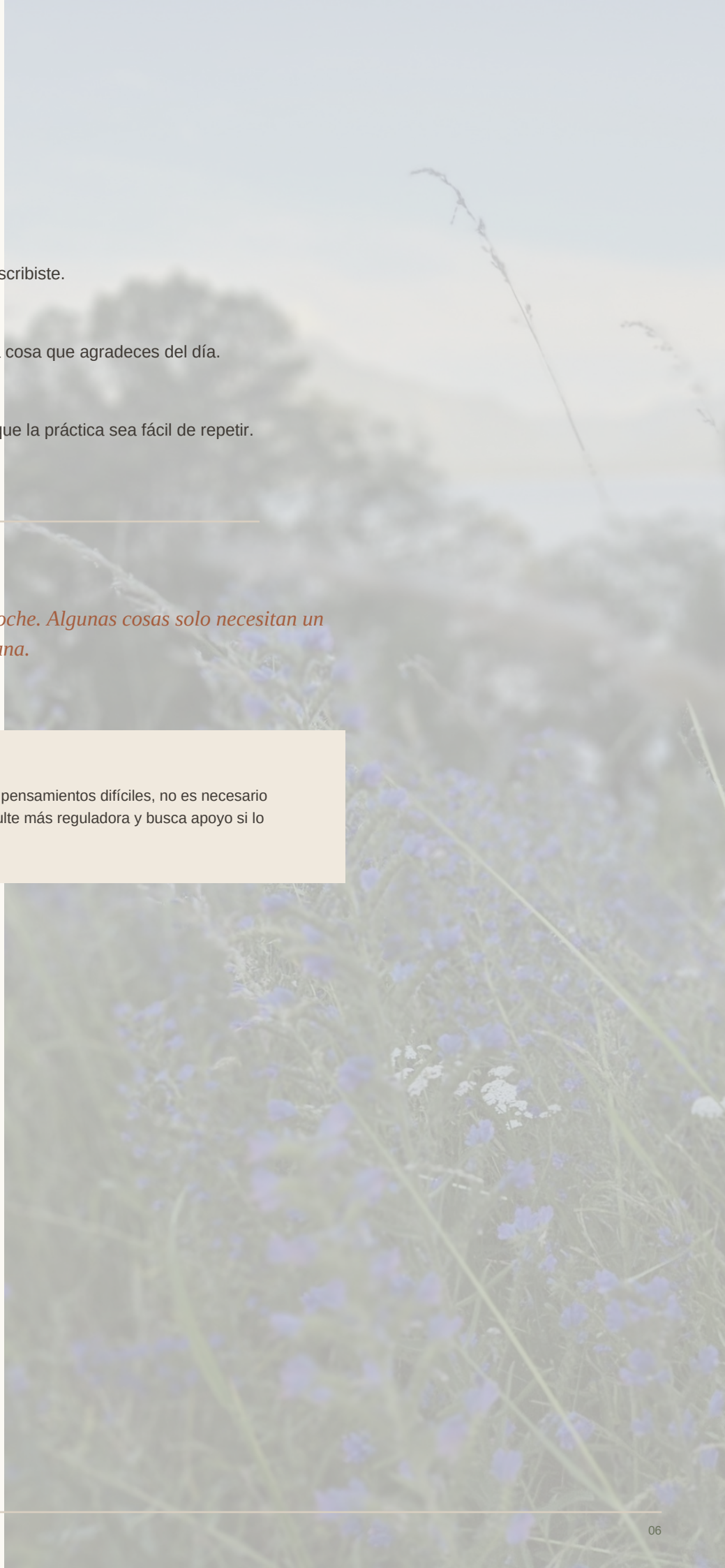
04 Deja el cuaderno cerca para que la práctica sea fácil de repetir.

Para recordar

No todo necesita resolverse esta noche. Algunas cosas solo necesitan un lugar donde descansar hasta mañana.

TEN EN CUENTA

Si escribir aumenta tu angustia o activa pensamientos difíciles, no es necesario continuar. Elige una práctica que te resulte más reguladora y busca apoyo si lo necesitas.



Desde mi jardín · Lago Calafquén



03

PARA SOLTAR

Un pequeño automasaje

Cerrar el día regresando al cuerpo.

03

PARA SOLTAR

Un pequeño automasaje

¿Qué es?

En Ayurveda, el contacto con aceite se conoce como abhyanga y tradicionalmente forma parte de las prácticas de cuidado. Pero no necesitas realizar un masaje completo para acercarte a esa idea.

Una versión pequeña puede ser suficiente: manos, pies o rostro durante unos minutos. Más que cumplir una técnica, la intención es terminar el día prestando atención al cuerpo de una manera tranquila.

Cómo incorporarla

01 Elige manos o pies y busca una posición cómoda.

02 Usa una pequeña cantidad de aceite o crema que tu piel tolere.

03 Masajea lentamente, sin presión intensa.

04 Nota temperatura, textura y sensación del contacto.

05 Cuando sientas que es suficiente, termina. No necesitas completar nada más.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Hazlo simple

01 Dos o tres minutos ya cuentan.

02 Puedes hacerlo después de la ducha o antes de acostarte.

03 Si no quieres usar aceite, hazlo sobre la ropa o simplemente apoya las manos.

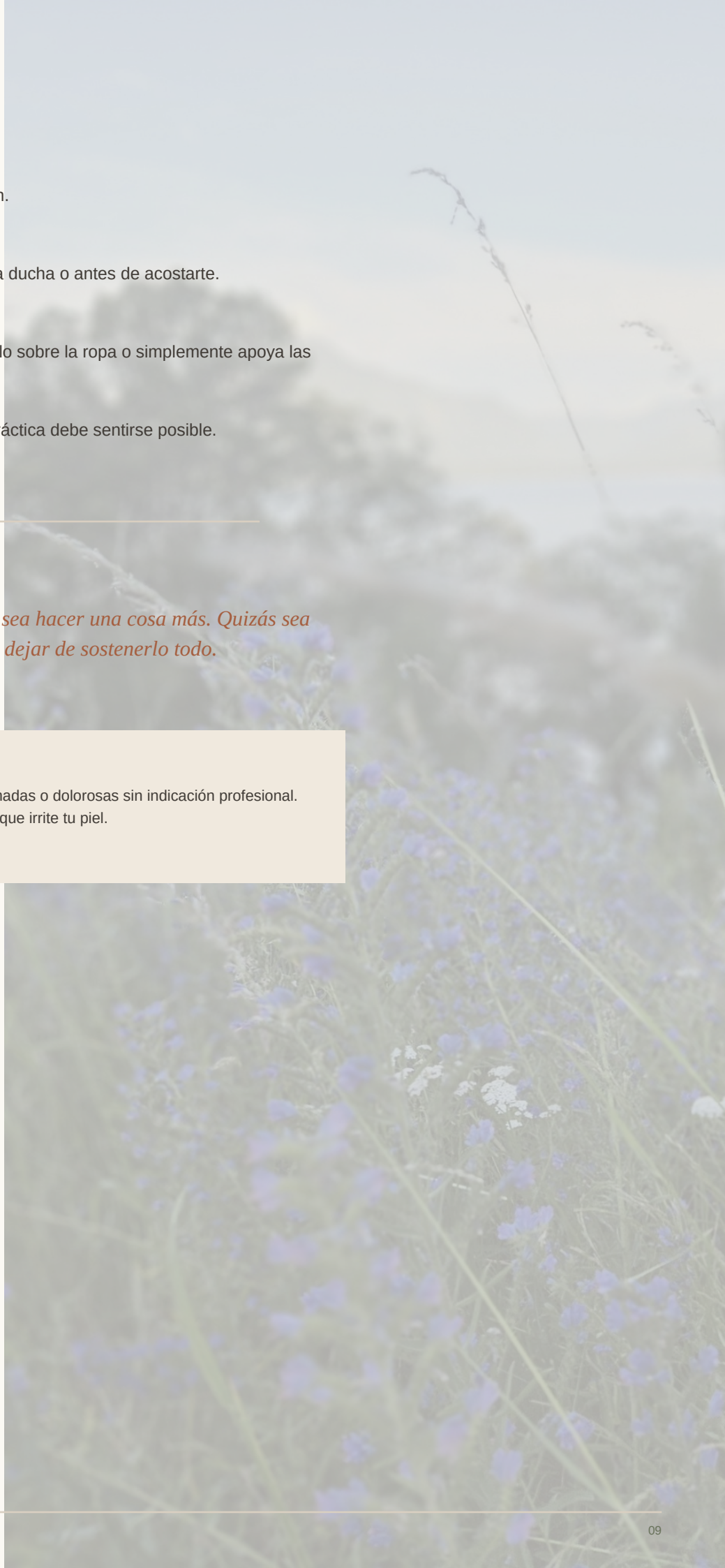
04 Elige una zona pequeña: la práctica debe sentirse posible.

Para recordar

Quizás cuidarte al final del día no sea hacer una cosa más. Quizás sea recordarle al cuerpo que ya puede dejar de sostenerlo todo.

TEN EN CUENTA

Evita masajear zonas lesionadas, inflamadas o dolorosas sin indicación profesional. Suspende el uso de cualquier producto que irrite tu piel.



Desde mi jardín · Lago Calafquén