

9 anclas que uso en mi día a día para volver a mí

Por Beatriz G. Ricondo



9 anclas que uso en mi día a día para volver a mí

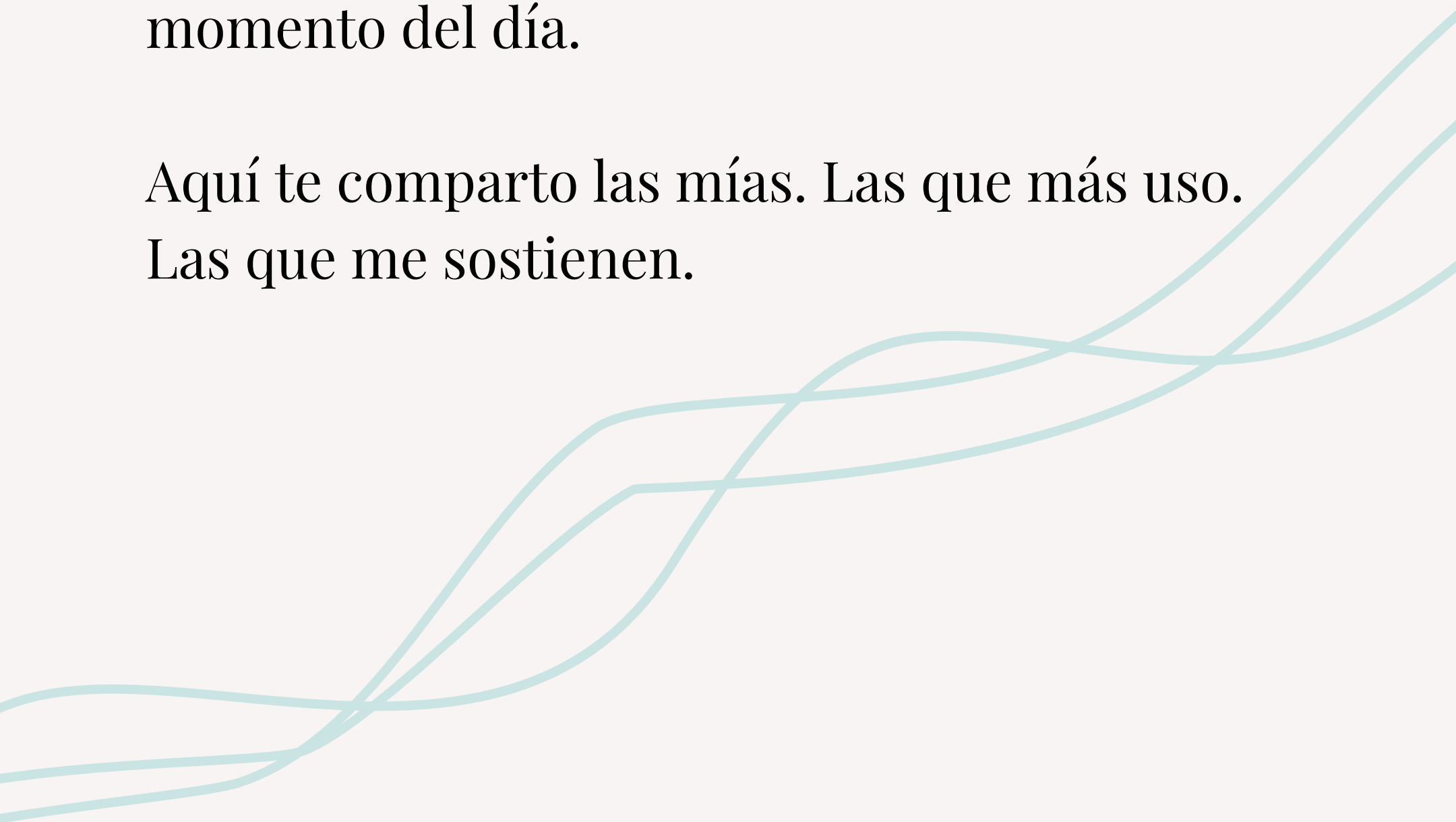
Durante años he probado mil formas de cuidarme: agendas, rutinas, técnicas...

Pero lo que mejor me funciona no es llenarme de cosas que “hay que hacer”, sino volver a mí a través de *pequeños rituales*.

Gestos cotidianos, sencillos, que se han convertido en mis anclas, además de mis rutinas de meditación y ejercicio que forman parte de mi vida.

No son normas ni deberes. Son puertas abiertas. Recuerdos suaves de que puedo regresar a casa (a mí misma) en cualquier momento del día.

Aquí te comparto las mías. Las que más uso. Las que me sostienen.



9 anclas que uso en mi día a día para volver a mí

Por la mañana: Ritual para empezar contigo

Intención: comenzar el día centrada, con presencia y propósito.

1. Despertar sin prisa

Evito mirar el móvil en los primeros minutos. Respiro hondo, me estiro y agradezco. Es mi forma de decir: *Estoy viva. Estoy aquí.*

2. Elige una intención para tu día

Cuando me siento a meditar lo primero que hago es preguntarme: *¿Cómo quiero vivir este día?* Y elijo una palabra que me acompañe (calma, alegría, confianza...). Cuando me pierdo, vuelvo a ella.

3. Bebida con presencia

Mi descafeinado por la mañana es casi un ritual sagrado. No hay pantallas, ni prisa. Solo el aroma, el calor entre mis manos y el momento.



Durante el día:

Volver al cuerpo y al presente

Intención: pausar, soltar tensión acumulada, recuperar energía.

4. Respiración consciente de 1 minuto

Varias veces al día paro y respiro. Inhalo profundo. Exhalo largo. A veces es justo antes de una reunión, de responder un mensaje difícil o de finalizar una tarea.

5. Caminar sintiendo los pasos

Me encanta hacerlo en casa (y también en Crearte) descalza. Diez pasos sintiendo las plantas de mis pies. Me recuerda que *estoy aquí*.

6. Una pausa musical o en silencio

Una canción que me eleve o simplemente 3 minutos en silencio total. Sin hacer nada. Solo estar. Sin culpa.

🌙 **Por la noche:**

Ritual para soltar el día

Intención: cerrar el ciclo, descargar lo acumulado y preparar el descanso.

7. Ducha consciente

Siento el agua recorrerme, el olor del jabón, el sonido. Visualizo cómo el agua se lleva lo que ya no quiero cargar.

8. Tres frases de cierre

Las escribo en el cuaderno que tengo en la mesita de noche. Pero también puedes decirlas en voz baja:

- Hoy me dolió...
- Hoy agradezco...
- Hoy dejo ir...

9. Gesto simbólico de desconexión

Algo que a ti te haga sentido. Apagar una vela, descalzarte, guardar el portátil, preparar las cosas del día siguiente... Un gesto simple que me dice: *Hasta aquí por hoy.*

Pequeños rituales. **Grandes anclas.**

Cada uno de estos gestos me recuerda que no tengo que esperar a las vacaciones para respirar, ni a que todo esté perfecto para sentirme bien.

Solo necesito volver.

Volver a mí. Volver a casa.

Ahora te toca a ti

Haz una pausa.

Vuelve a leer los rituales si lo necesitas.

Y, desde ahí, escúchate:

- ¿Qué te llevas de lo que has leído?
- ¿Qué ritual o rituales te animas a probar (o retomar)?
- ¿Qué necesitas para recordarte, cada día, que tú también mereces tu propia presencia?

Escribe aquí tu pequeño compromiso contigo misma:

 Hoy me comprometo a...

¿Quieres saber y aprender más?



.@beatrizgricondo



.@create_coaching



canal YT: Beatriz García Ricondo



Mi newsletter:

De vuelta a casa. Reflexiones con alma.



http://

Creartecoaching.com/



Ten estas hojas siempre a mano, y vuelve a leerlas y realizar la propuesta cuando sientas que lo necesitas.

Me encantaría saber qué tal te ha ido con esta práctica, no dudes en contactar conmigo y contármelo.

GRACIAS

Beatriz