



— Guía de ejercicios —

CONECTA
CON TU
CALMA INTERIOR

FLORENCIA REYES | MINDFUL COACH

SIQUE SOMA | © Todos los derechos reservados



Te doy la bienvenida a este espacio de **conexión con tu calma interior**

Si llegaste a esta guía, posiblemente hoy sientas un llamado a conectar con la **calma**, la **confianza** y la **paz interior**.

La calma es nuestro estado natural, pero a veces lo olvidamos.

Hemos aprendido a vivir apurados, preocupados por el futuro, proyectando los peores escenarios, pensando que de esa manera estaremos “más preparados” para la vida.

Pero al vivir así logramos todo lo contrario. Una mente acelerada es una mente caótica, y nos desconecta de nuestra esencia de calma.

¿Cómo podemos cultivar la calma interior?

Cultivar la calma significa **volver a confiar**. Entender que el miedo y la incertidumbre son parte de la vida, y al verlos como tal, dejan de dominarnos.

Somos co-creadores de nuestra realidad, y la vida nos sostiene. No hay nada que controlar, sólo accionar desde la claridad, la calma y la sabiduría.

Te invito a transformar tu percepción de la vida para conectar con la calma interior y volver a confiar, con estos ejercicios y preguntas poderosas.

¡Que tengas un hermoso viaje!



CONECTANDO CON TU CALMA INTERIOR

Busca un espacio silencioso y ordenado, donde puedas conectar contigo sin ruidos ni interrupciones. Ten un cuaderno y algo para anotar a mano, y un vaso con agua o una infusión para intencionar este momento contigo.

Puedes poner música de meditación o bien estar en completo silencio. Comienza haciendo **3 respiraciones profundas**, suaves y lentas, mientras cierras tus ojos y llevas tu atención al centro de tu pecho, donde está tu corazón.

Intenciona conectar con un estado de relajación, autocontención y amor propio. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, sólo entrégate.

Cuando te sientas lista/o, comienza a hacerte las siguientes preguntas, dejando que las respuestas vengan desde el corazón, en forma de sensaciones, emociones, palabras, imágenes o cual otro medio. Siente y escucha a tu alma, todo lo que venga es válido, y es importante de escuchar.

1. **¿Qué tipo de pensamientos me quitan la calma?**



2. ¿Qué miedos están presentes de forma recurrente en mi vida?

3. ¿Qué tan reales son esos miedos? ¿Cuánto espacio en mi mente les doy?



4. ¿Mi forma de percibir las cosas, me abre caminos o los cierra?

5. ¿Qué tipo de pensamientos y emociones me ayudarían a cultivar la calma, la confianza en mí y que la vida me sostiene?



6. Si pudiera hablar hoy con mi ser superior, mis guías o la fuente creadora del universo que me cuida y me sostiene:

¿Qué me dirían?

7. ¿Cómo puedo incorporar un poco de esa sabiduría en mi diálogo interior?

¿Que pasaría si mis pensamientos y emociones estuvieran guiados por esa sabiduría?

¿Cómo sería mi vida si me moviera desde esa certeza y confianza?



Quiero felicitarte por haber llegado hasta aquí

Es importante darnos la posibilidad de observarnos e identificar hacia dónde nos están llevando nuestras percepciones, pensamientos y emociones.

Cuando nos movemos desde la conexión con nuestra sabiduría y nuestra esencia, siempre encontraremos calma y certeza, por sobre el miedo y la duda.

Hoy te invito a que puedas observar tu diálogo interior y guiarlo con pensamientos y emociones expansivas, para conectar cada día con tu paz interior.

Si quieres profundizar en las herramientas para cultivar tu calma interior, puedes acceder a mi curso **“Energía de Calma”**, disponible en mi web www.siquesoma.com/cursos

Te mando un abrazo al alma y recuerda que todas las respuestas que hoy buscas están ya en tu interior, sólo debes encontrar el camino hacia ellas.

Con amor,

A white cursive signature that reads 'Flo'. The letters are fluid and connected, with a long horizontal stroke at the top of the 'F'.