

BIENESTAR con SERENIDAD

Solsticio de verano



SESIÓN 27

Reconecta con tu sol interior, cultiva tu calma.

FLNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

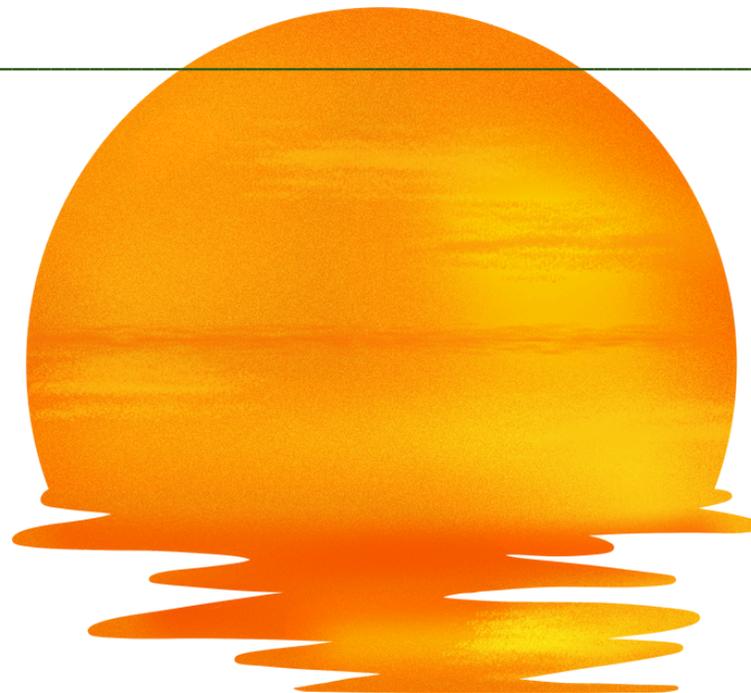
SOLSTICIO, UNA PUERTA HACIA TU INTERIOR

El solsticio de verano marca el punto más alto de luz solar en el año.

Es un momento perfecto para hacer una pausa, observar lo que hemos cultivado y preguntarnos:

¿Qué quiero iluminar en mi vida? Tal vez vivo mis emociones desde ese lado oscuro que no me deja avanzar.

¿Y qué quiero soltar para vivir más ligero? Quizá tienes que reflexionar sobre esto, si estás dispuesto a soltar lo que te daña.



INVITACIÓN A BAJAR EL RITMO

En verano, la naturaleza madura lentamente. Tú también puedes hacerlo.

Reserva momentos de descanso intencional cada día, aunque sean 10 minutos sin hacer nada.

Reemplaza el hacer las cosas por inercia por el estar con presencia, estar donde estás.

Observa si te exiges demasiado incluso cuando el cuerpo pide pausa.

Frase que puedes llevar como un mantra: **No necesito correr para florecer.**



OBSERVA TU ESTADO DE ÁNIMO CON COMPASIÓN

El exceso de luz puede traer euforia o agotamiento. Todo es válido, depende de cómo estás interiormente.

Date permiso de sentir lo que surja, sin juicio, sin prisas.

Si sientes que te dispersas, vuelve a tu cuerpo: respira, muévete, toca la tierra.

Lleva un diario emocional durante 7 días: escribe cómo estás sin filtrar. Sé que lo recomendamos siempre, pero es para convencerte de ello



Pregúntate cada mañana: ¿Qué emoción necesita hoy un poco más de atención?



CUIDADO EMOCIONAL DIARIO: UN BREVE RITUAL PARA ESTOS DÍAS DE VERANO

Aquí tienes una práctica diaria breve para este período del año:

Momento del día	Acción emocional
Al despertar	3 respiraciones profundas + gratitud por un nuevo día.
A media mañana	Una afirmación frente al espejo: <i>"Soy energía viva, estoy en equilibrio."</i>
Al mediodía	Pausa breve para beber agua lentamente y observar el sol (o su luz).
Al atardecer	Caminar en silencio o meditar 5 minutos observando el cielo.
Antes de dormir	Soltar el día con esta frase: <i>"Gracias por todo lo que viví. Estoy en paz."</i>



CÓMO AFRONTAR LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN CON AMABILIDAD

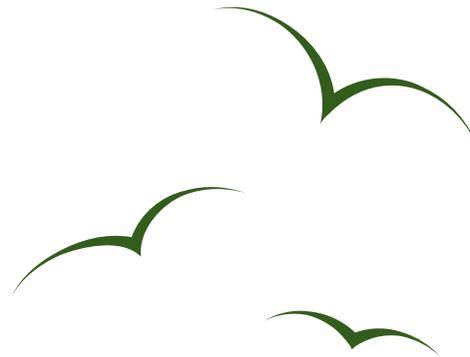
Transitar un cambio no es adaptarse rápido. Es permitir que algo en ti se reordene.

No te exijas sentirte siempre en calma o feliz. La energía puede fluctuar.

Ajusta tus hábitos sin rigidez: come más sano, duerme más si lo necesitas.

Haz espacio al cuerpo para hablarte: ¿qué te está pidiendo?

Recuerda: el verano no es solo calor. Es madurez, expansión, brillo y también sombra. Como la vida misma.



Este periodo nos permite hacer una reflexión más cauta del ritmo de vida que llevamos y también de nuestro propio ritmo mental.

AFIRMACIONES PARA USAR DURANTE EL SOLSTICIO

Puedes repetir las al despertar, meditando, o al caminar:



Soy energía luminosa en expansión.

Florezco a mi ritmo.

Acepto el cambio con calma y gratitud.

Estoy presente en mi verano interior.

