

New Ebook

TRES PAUSAS PARA VOLVER A TI



Guía de autocuidado consciente para el
estrés, la calma y el descanso

BY LUZ DE GAYA



Introducción

Este eBook no nace desde haber llegado a ningún lugar.

Nace desde el camino.

Desde el cansancio acumulado, el dolor que aparece sin avisar, la mente que no descansa y el cuerpo que muchas veces va más lento de lo que el mundo exige. Durante mucho tiempo intenté sostenerlo todo.

Ser fuerte. Seguir. No parar.

Hasta que el cuerpo habló más alto.

Aprendí —a veces a la fuerza— que parar no es rendirse.

Que descansar no es fallar, que escucharse también es valentía.

Estas pausas no pretenden cambiarte, arreglarte ni llevarte a ningún estado ideal.

Solo quieren acompañarte.

Estar contigo cuando todo pesa un poco más.

Si estás aquí, no es casualidad.

Quizá tu cuerpo también está pidiendo lo mismo:

un espacio para volver a ti.



Sobre mi

No escribo desde haber llegado a ningún lugar, escribo desde el camino.

Soy Emma, creadora de Luz de Gaya.

Este proyecto nace de mi propia experiencia con el dolor, el cansancio profundo, el estrés sostenido y la necesidad real de parar cuando el cuerpo ya no puede más.

Durante mucho tiempo intenté seguir el ritmo que el mundo marcaba, aun cuando por dentro todo pedía pausa. Con el tiempo entendí que escucharme no era rendirme, sino cuidarme. Y que acompañarse también puede ser una forma de sanación, incluso cuando no hay soluciones inmediatas.

Luz de Gaya no es un método ni una promesa.

Es un espacio donde no se juzga, no se exige y no se fuerza.

Un lugar para compartir herramientas sencillas, reflexiones y pausas conscientes que a mí me han ayudado a volver poco a poco a mí.

Comparto desde lo vivido, desde lo aprendido y desde lo que sigo aprendiendo cada día. Sin perfección, sin prisa y sin máscaras.

Si estás aquí, quizá no buscas que te arreglen nada.

Quizá solo necesitas sentirte acompañada.

Gracias por estar.

Gracias por darte este espacio.



Emma

CÓMO USAR ESTE EBOOK

No necesitas hacerlo todo de una vez.

- No hay orden correcto.
- No hay objetivos que cumplir.

Puedes abrir este eBook:

- En un momento de estrés
- Al llegar a casa
- Antes de dormir

O simplemente cuando lo sientas

Vuelve a las pausas tantas veces como lo necesites.

Este no es un contenido para consumir, es un espacio al que regresar.



01

CUANDO EL ESTRÉS TE SUPERA

Hay momentos en los que el cuerpo está en alerta constante.

La respiración se vuelve corta.

Los hombros se tensan.

La mente no se calla.

No es debilidad.

Es un sistema nervioso saturado de sostener demasiado tiempo.

Esta pausa es para esos momentos

Preparación

Busca una postura cómoda, sentada o tumbada.

Apoya bien los pies si estás sentada.

Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Si puedes, acompáñate de música instrumental suave, sin letra.

Cierra los ojos.



Te acompaño

Inhala por la nariz contando 4 segundos.

Exhala lentamente por la boca contando 6.

Repite.

Permite que la exhalación sea más larga que la inhalación.

Eso le dice al cuerpo que puede bajar el ritmo.

Suelta los hombros.

Relaja la mandíbula.

Deja caer la lengua dentro de la boca.

Repite mentalmente, sin forzar:

“Ahora mismo estoy a salvo.”

No tienes que hacer nada más.

Solo respirar.

Quédate aquí unos minutos.

Volver a ti



Pequeños gestos también regulan.

1 Puede que sientas alivio.
Puede que no.

2 Ambas cosas están bien.

3 No buscamos sentirnos bien.

Buscamos sentirnos un poco más presentes.

02

PARA VOLVER A LA CALMA DESPUÉS DEL DÍA



El momento de transición

A veces el cuerpo llega a casa, pero la mente sigue fuera.
El día pesa.

Las emociones se mezclan.

El cansancio se nota.

Esta pausa es para soltar el día y volver poco a poco a ti.

Preparación

Si puedes, cambia de ropa.

Lávate las manos conscientemente, sintiendo el agua.

Siéntate con la espalda apoyada.

Cierra los ojos.

Te acompaño

INHALA POR LA NARIZ CONTANDO 5.

Exhala por la boca contando 7.

Con cada exhalación, imagina que el día se va soltando.

Lleva tu atención al cuerpo.

Empieza por los pies y sube lentamente.

No cambies nada.

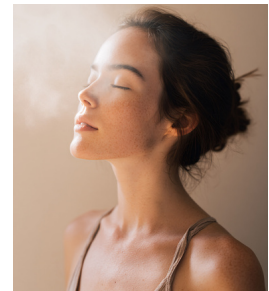
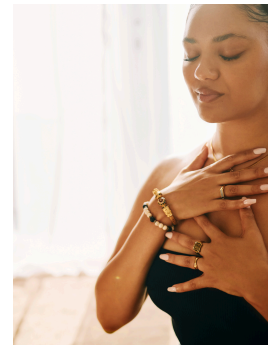
Solo observa.

Cuando lo sientas, agradece una sola cosa del día.

Aunque sea pequeña.

Aunque haya sido difícil.

Respira unos minutos más



Volver a ti

Después de la pausa

No necesitas estar en calma perfecta.

Solo un poco más cerca de casa, por dentro.



03

Cuando el cuerpo ya no puede sostener más

Hay noches en las que el cuerpo está agotado,

“ pero la mente sigue despierta.

Esta pausa no es para dormirte rápido.

Es para permitirte descansar.

Preparación

Luz tenue.
Móvil lejos.
Túmbate cómodamente, boca
arriba o de lado.

Guía de pausa

Respira profundo tres veces.
Relaja la frente.
Relaja los ojos.
Relaja la lengua.
Repite mentalmente, muy despacio:
“Puedo descansar.
No tengo que sostener nada ahora.”
Permite que el cuerpo se hunda en la cama.
Si el sueño llega, déjalo llegar.
Si no, no pasa nada.

Después de la pausa

Descansar no siempre es dormir.
A veces es simplemente dejar de
luchar.

Volver a ti



CUANDO NINGUNA PAUSA “ FUNCIONA

Hay días en los que nada calma.

Ni respirar.

Ni parar.

Ni intentar cuidarse.

Y eso también forma parte del camino.

En esos días, la pausa no es para cambiar cómo
te sientes,

es para no atravesarlo sola.

Si hoy nada funciona, quédate.

Respira como puedas.

Eso ya es suficiente.

LUZ DE GAYA

“
PEQUEÑOS ANCLAJES PARA EL DÍA A
DÍA

No siempre necesitamos una pausa larga.

A veces basta con:

Una exhalación más larga

Una mano en el pecho

Recordarte: “No tengo que hacerlo todo ahora”

Mirar por la ventana un momento

Pequeños gestos también regulan.

LUZ DE GAYA

Cierre

Me escucho. Me respeto.

Voy a mi ritmo.



Mi cuerpo no es mi enemigo.

Es mi hogar.

Luz de gaya

Vivir con fibromialgia, artrosis o dolor persistente —o atravesar etapas de estrés, ansiedad o ataques de pánico— no es solo algo que le ocurre al cuerpo. También atraviesa la mente, las emociones y la forma en la que habitamos el día a día. Este ebook no pretende darte respuestas ni soluciones cerradas.

Solo ofrecerte un espacio donde bajar el ritmo, escucharte y sentirte acompañada, sea cual sea el momento que estés viviendo.

A veces cuidarse es aprender a ir más despacio.

Otras, simplemente dejar de exigirse estar bien todo el tiempo.

Si hoy solo has podido leer estas páginas, ya es suficiente.

Tu proceso es válido.

Tu manera de sentir también.

Gracias por darte este espacio.

Seguimos caminando juntas, con respeto, presencia y calma.