

# MAMÁ RELAJADA



LIBERA EL  
ESTRÉS Y  
SIENTETE  
AL 100



Samadhi con Gaby Limón  
[www.samadhicongabylimon.com.mx](http://www.samadhicongabylimon.com.mx)

# Tips para lograr

SER UNA  
MAMÁ  
RELAJADA

## NO TE EXIJAS DEMASIADO

Recuerda, eres un ser humano, con virtudes, fortalezas, miedos y otros detallitos. En tu vida siempre habrá obstáculos, pero estos serán la sal y la pimienta en tu vida.

## PIDE AYUDA

No eres una super mujer, saber pedir y recibir ayuda es una virtud que debemos aprender a usar.

Construye una tribu de apoyo, que te ayude a criar y tener una vida mas ligera como madre.





# Venimos a ser felices, no perfectas...

RECUERDA QUIEN ERES.



En la maternidad nos perdemos, nos convertimos en mama de..... y en ocasiones olvidamos que somos mujeres con sueños, metas, ilusiones y gusto diferentes.

Por favor, no te pierdas, dedica tiempo para ti, para reconectar con tu esencia, esto te liberara de estrés por no cumplir con tus expectativas de vida.



*Nunca dejes de sonreír  
¡Te ves mas bonita!*

# DISFRUTA Y FLUYE...



## ACEPTA QUE EL CAOS EXISTE

La limpieza de casa no termina, siempre pienso que es infinito, así que relájate, si ya estas cansada, para un poco y relájate.

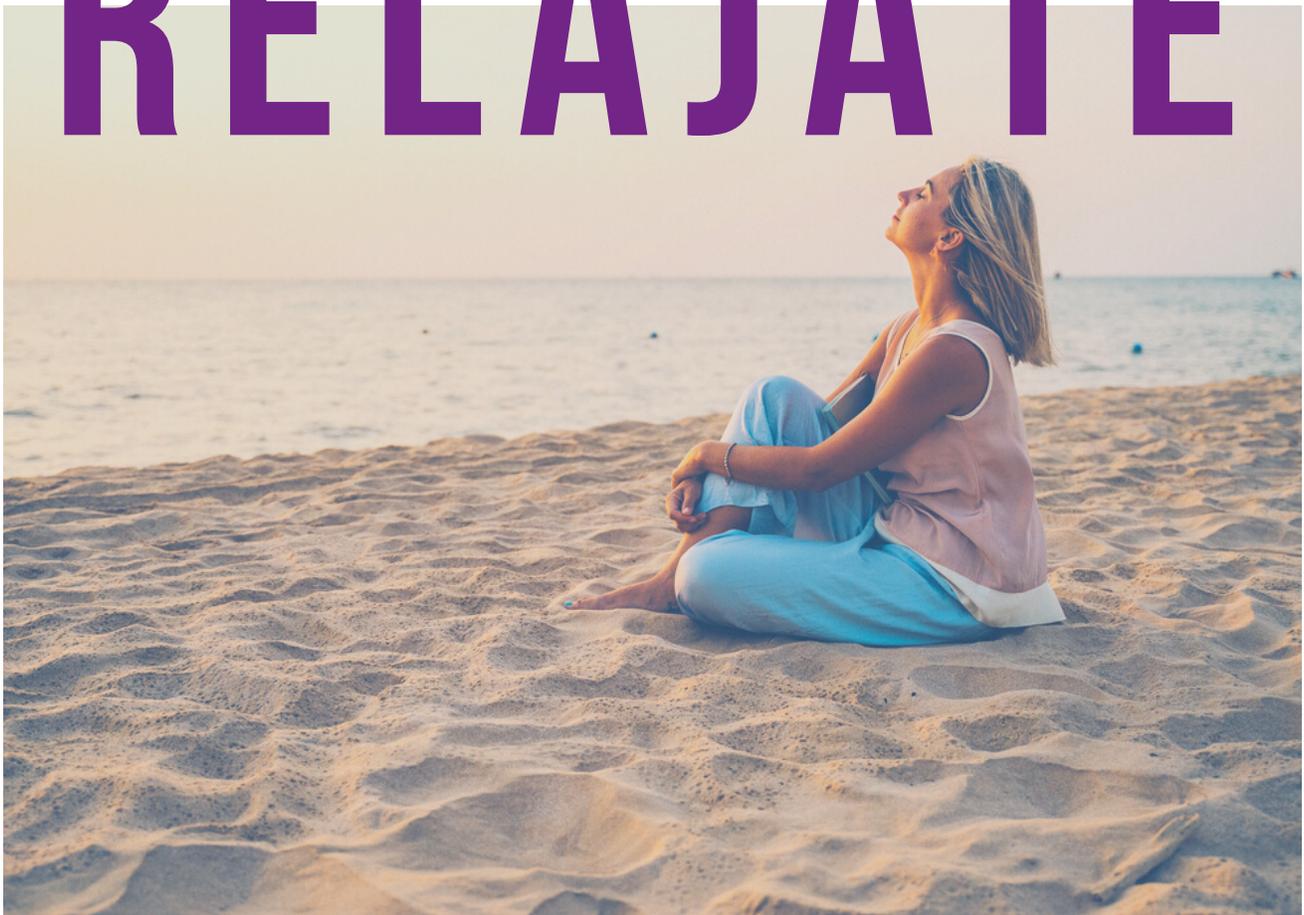
Si algo en tus planes no sucede, fluye con eso, podría ser que el universo tiene algo hermoso preparado para ti, confía y transita los cambios con amor.

## TIPS PARA RELAJARSE DE FORMA HOLISTICA

Medita 5 minutos al despertar. Cuando digo 5 minutos se escucha como muy poco pero la mente es juiciosa, y estará ahí para recordarte que es tarde, que no hay tiempo, que necesitas iniciar ya, o todo

el día se derrumbara, pero... piénsalo bien, 5 minutos no cambiara la organización de tu día, pero en cambio, si te dará un regalo gigantesco, a tu cuerpo, sistema nervioso y vida.

# RELAJATE



## USA AROMATERAPIA.

Actualmente en cada esquina encuentras a la venta de aceites esenciales, solo fíjate bien que de verdad su contenido sean aceites esenciales, lee etiquetas y pregunta sobre su origen.



Mis recomendaciones para relajarse son los siguientes:

Mandarina, para reanimar, y dar el punch que necesitas en el día.

Bergamota, es un cítrico italiano, que es de mis favoritos, te ayudara a darte alegría y fuerza para tu día.

Lavanda, el aceite esencial que debe existir en todas las casas, es un excelente equilibrante emocional para todos; niños, mascotas, ancianos, y también mamás.

Cedro, este aceite esencial, es sedante, así que úsalo para dormir, relajarte y soltar.

# YOGA



## PRACTICA YOGA

Busca una sala de yoga en donde ofrezcan un estilo de Yoga adecuado para ti, uno en donde termines muy relajado.

¿porque es tan importante tener periodos de relajación?

Porque el cuerpo necesita activar el sistema nervioso parasimpático, para desacelerar el corazón, relajar tus músculos, equilibrar tu frecuencia cardiaca y gozar de buena salud.

Esto se logra a la perfección en una buena clase de yoga, ábrete a la posibilidad de relajarte porque en realidad, no necesitas vivir estresada todo el día, también necesitas reestablecerte con periodos de descanso en donde no hagas nada o casi nada.

Recuerda que ser una mama relajada, te permitirá tener mas energía, ser feliz y sentirte plena

**CON AMOR GABY LIMÓN**

Feliz día de las madres



