

# Guía de 3 Meditaciones Cortas para Autoregulación

*Un recurso para equilibrar tu sistema nervioso y reconectar con tu interior.*

---

## 1. Respiración Coherente — 3 minutos

**Propósito:** Regular el sistema nervioso y restaurar claridad.

**Práctica:**

- Siéntate cómodo y relaja los hombros.
- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Exhala por la nariz contando hasta 6.
- Mantén este ritmo durante 3 minutos.
- Observa cómo tu cuerpo encuentra un estado más estable.

**Afirmación:**

*"Mi respiración me devuelve al equilibrio."*

---

## 2. Observación Interna (IFS) — 4 minutos

**Propósito:** Escuchar y calmar partes internas activadas.

**Práctica:**

- Cierra los ojos suavemente.
- Nota si alguna parte de ti se siente tensa, ansiosa o reactiva.
- Acércate con curiosidad, como si observarás desde un lugar seguro.
- Pregunta internamente: "¿Qué necesitas ahora?"
- Agradece a esa parte por su intención de protegerte.

**Afirmación:**

*"Acojo mis partes con compasión y presencia."*

---

### **3. Anclaje y Sabiduría — 3 minutos**

**Propósito:** Reconectar con estabilidad, propósito y guía interior.

**Práctica:**

- Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen.
- Respira profundo, sintiendo el movimiento bajo tus manos.
- Visualiza una luz suave descendiendo sobre ti.
- Repite internamente una frase de anclaje como:  
*“Estoy sostenido. Camino con propósito.”*
- Permite que esa sensación se expanda por todo tu cuerpo.

**Afirmación:**

*"La claridad surge cuando escucho mi interior."*