Un momento para mí

Una pequeña experiencia de Terapia de Amor

¿Cuándo fue la última vez que te regalaste unos minutos sin tener que hacer nada por nadie?

No necesitas preparar nada, aprender nada ni cambiar nada.

Solo estar aquí, contigo.

En las próximas páginas encontrarás tres pequeñas invitaciones: escuchar música, respirar y dedicarte un momento.

Puedes hacerlas todas o elegir solamente una. No hay respuestas correctas ni una manera perfecta de hacerlo.

Cinco minutos. Sin exigencias. A tu propio ritmo.

Porque tú también mereces un momento de tu día.

Con cariño,
Dra. Patricia Tello

Alimenta tu alma con música

¿Cuánto tiempo hace que no escuchas música de verdad?

No como compañía mientras haces otras cosas. No por la letra de una canción.

Sino por lo que te hace sentir.

Elige una melodía que te guste. Cierra los ojos, si te resulta cómodo, y escucha.

Deja que la música te acompañe.

Quizás te traiga un recuerdo, una sonrisa, un poquito de nostalgia o simplemente tranquilidad.

¿Reconociste lo que sentiste?

Si quieres, escríbelo en una palabra, una frase o simplemente guárdalo en tu corazón.

No necesitas explicar ni cambiar lo que sientes.

La música termina. Tu día continúa. Y ese pequeño momento fue solo para ti.

Tres minutos para respirar

¿Cuándo fue la última vez que prestaste atención a tu respiración?

Respiramos miles de veces al día, pero pocas veces nos detenemos a sentirlo.

Hoy te invito a regalarte tres minutos.

Busca una posición cómoda. Siéntate, relaja los hombros y deja descansar las manos.

Primer minuto

Observa tu respiración. No necesitas cambiarla. Simplemente siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Segundo minuto

Respira suavemente, a tu propio ritmo. Si tu mente se distrae, no importa. Vuelve tranquilamente a sentir tu respiración.

Tercer minuto

Continúa respirando con naturalidad. Observa cómo te sientes en este instante, sin juzgarte ni exigirte nada.

No tienes que sentirte diferente al terminar.

Solo has dedicado tres minutos de tu vida a estar contigo. Y eso también es una forma de amor.

Un momento para mí

¿Cuándo fue la última vez que te preguntaste cómo estás… y te detuviste a escuchar la respuesta?

No cómo deberías estar.

No cómo los demás esperan que estés.

¿Cómo estás tú, hoy, en este preciso momento?

Quizás estés feliz, cansada, ilusionada, preocupada o sintiendo un poquito de todo.

No necesitas encontrar una explicación.

Solo reconocerlo.

Si te apetece, escribe unas palabras sobre lo que estás sintiendo.

Hoy me siento…

Y si prefieres no escribir, también está bien.

A veces, escucharnos en silencio es suficiente.

No todos los momentos necesitan respuestas. Algunos solo necesitan ser vividos.

Un pequeño regalo para ti

Gracias por regalarte estos minutos.

Quizás escuchaste una melodía que despertó un recuerdo, descubriste algo en tu respiración o simplemente te permitiste sentir.

No importa cuánto hiciste.
Lo importante es que, por un momento, estuviste contigo.

Y espero que vuelvas a regalarte momentos como este.

No necesitas esperar una ocasión especial para cuidarte, escucharte o tratarte con cariño.

El amor también vive en las pequeñas cosas que hacemos por nosotros mismos.

Con cariño,
Dra. Patricia Tello
Autora de Terapia de Amor

Conoce a la autora

¿Te gustaría seguir explorando la Terapia de Amor?

Si este pequeño momento te acompañó, te invito a descubrir mi libro Terapia de Amor.

Disponible para quienes deseen continuar este camino.