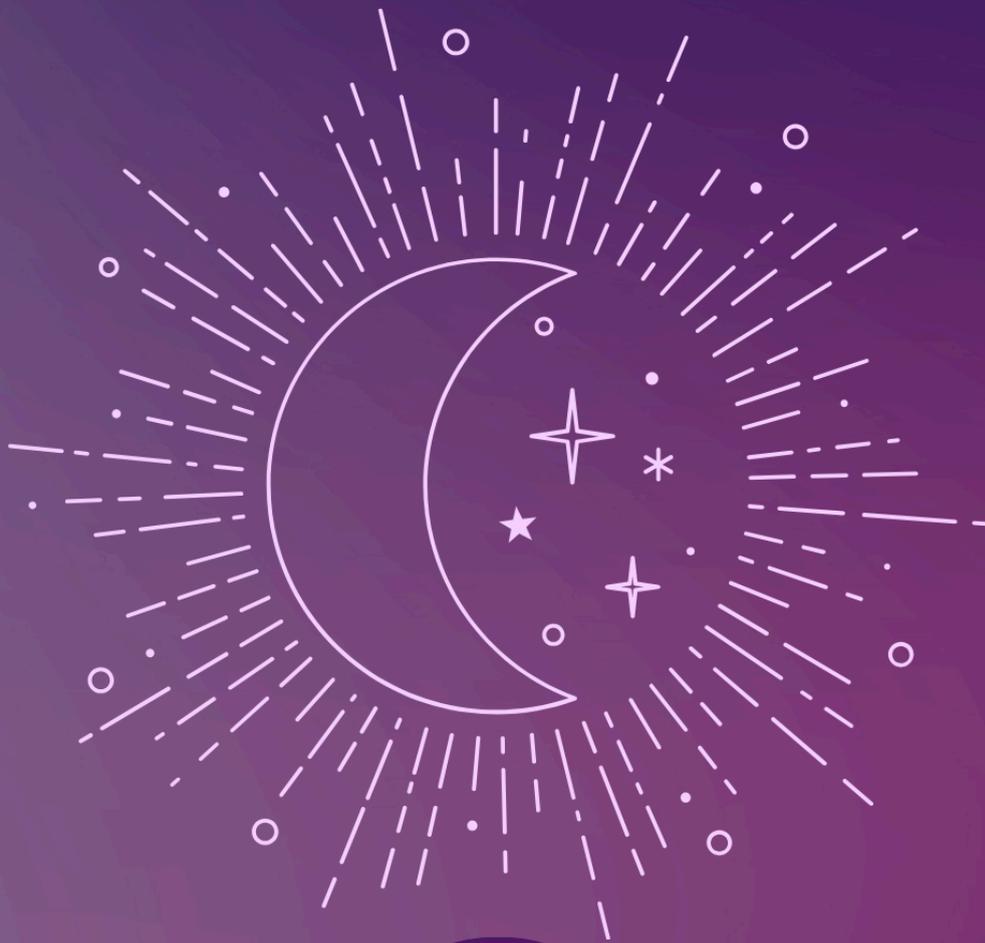




Vive La Magia



365 días con Psicocoachingteatral



Vive la Magia ... 365 días con Psicocoachingteatral 🧙‍♀️

Bienvenid@ a este Reto 365, un camino de transformación profunda que elegiste empezar hoy.

Durante los próximos 365 días, mes a mes, paso a paso, vas a encontrarte con tu propia fuerza, tu disciplina amorosa y tu capacidad infinita de crear una vida más consciente, plena y verdadera.

Este reto no es una carrera:

es un encuentro contigo, con tu energía, tus emociones, tus sueños y tu alma en escena.

Cada día será una invitación a observarte, agradecer, soltar, crear y abrir nuevos espacios internos.

A lo largo de este recorrido, vas a descubrir partes tuyas que estaban dormidas y vas a despertar habilidades que te acompañarán para siempre.

Gracias por confiar, por estar aquí y por permitirte este regalo.

Hoy empieza tu nuevo ciclo.

Respirá profundo...

El escenario ya está listo.

Y vos, también. 💚 ✨

Vive la Magia ✨ 365 Días Con Psicocoachingteatral 🧙‍♀️

Un ejercicio por día para tu camino de transformación

Los ejercicios serán breves, claros y prácticos, ideales para una transformación concreta y eficiente.

Recomendaciones.

Tomar nota de tus progresos.

Solicitá asistencia si lo necesitas o si tienes dudas escribiendo a psico.coaching.teatral@gmail.com

Opcional: Imprime tu ebook para que puedas escribir tus notas en él y registrar tu progreso.

Que disfrutes el camino!!!

Con Amor,

Regina

¡Vamos allá!

ENERO .

1.1. Intención del día: escribe tu propósito.

Comienza este día con una pausa, detalla brevemente tu propósito para este año que comienza.

2.1. Respiración consciente antes de actuar.

Hoy, antes de comenzar cualquier acción (hablar, comer, salir, trabajar, etc) haz una pausa y respira profundo. Suelta el aire con lentitud.

3.1. Define un objetivo SMART para enero.

Puede ser algo simple que cumpla con los requisitos SMART.

S Específico: Qué quiero, claro y concreto.

M Medible: Cómo sabré que lo logré.

A Alcanzable: Realista y posible para mí.

R Relevante: Importante para mi vida y propósito.

T Temporal: Con fecha o plazo definido.

4.1. *Observa tus pensamientos sin juzgar.*

5.1. *Hazte y responde está pregunta poderosa: ¿qué necesito hoy?*

6.1. *Rol protagónico:* Visualiza tu versión mejorada y encarnada por 5 minutos. ¿Cómo camina? ¿Cómo se viste? ¿Cómo se mueve? ¿Cómo habla? Permite jugar contigo mismo.

7.1. *Mapa de metas:*

Dibuja tus metas para este año y pegalas en un lugar visible para ti.

8.1. *“Si no tuviera miedo haría...”* completa la frase con todas aquellas cosas que harías si el miedo no fueses un impedimento.

9.1. *Ancla corporal de confianza e*

Elige un gesto, una postura que te de confianza, práctica la y repítela cada vez que la necesites.

10.1. *Registra un logro del día.*

Por más pequeño que sea, resignificar los logros hace que tu estima aumente notablemente.

11.1. *Identifica una creencia limitante.*

Por ejemplo... no puedo... no soy capaz de...

12. 1. *Transfórmala la creencia anterior en su opuesta potenciadora.*
Por ejemplo, no soy capaz de... SI SOY CAPAZ DE ..

13.1. *Elige un hábito mini para sumar hoy.*
Los pequeños hábitos nos llevan a grandes resultados.

14.1. *Prepara tu escenario interno:* ordena un espacio. El orden externo aporta al orden interno.

15.1. *Microacción valiente.* Haz algo muy pequeño que no te animas a hacer hasta el momento.

16.1. *Diario de emociones.* Registra en 4 líneas cuál es la emoción que te domina hoy. Si es más de una escríbelas.

17.1. *Afirmación frente al espejo.* Busca aquella frase que le diría tu yo futuro a tu yo presente y repítela frente al espejo varias veces, hasta que sientas que es real.

18.1. *Conecta con un mentor imaginario.*

Imagina que estás hablando con una persona que admiras por sus logros, su sabiduría, etc. Pregúntale lo que deseas saber e imagina qué te responde.

19.1. *Escucha activa.*

Cuando estés conversando con alguien, haz el ejercicio de escuchar sin intervenir o sólo lo menos posible durante 5 minutos.

20.1. *Formula una pregunta poderosa propia.*

Las preguntas poderosas son abiertas y llaman a la toma de conciencia. Por ejemplo, ¿Quién eres? ¿Qué versión tuya estás representando hoy ?

21.1. *Encuadre del día: “Hoy decido...”*

Por la mañana, decide cómo empezar tu día, cuál es el objetivo principal de este día... (No tiene que ser algo tangible, puede ser estar en armonía y sostenerla)

22.1. *Revisa tu progreso sin juicio.*

Cómo ha sido tu día ayer , que lograste, que no, que te gustaría lograr hoy.

23.1. *Redibuja tu meta con más claridad.*

Revisa los días anteriores, establece los ajustes necesarios para alinearte mejor con tu meta. Ponlos en acción.

24.1. *Practica presencia 3 minutos.*

Durante este día, tómate pausas breves de tres minutos, solo para respirar conscientemente.

25.1. *Cierra una pequeña tarea pendiente.*

Por ejemplo, si te quedó pendiente lavar la ropa, hazlo. No dejes pequeñas cosas energéticas en tu hacer cotidiano.

26.1. *Haz algo a tu favor.*

Piensa en algo que te beneficie y hazlo. Por ejemplo, salir a caminar, escuchar una canción. Recuerda que los ejercicios son concretos y simples. No te pongas metas descabelladas por qué no funcionará. La idea es trabajar el día a día 🌟

27.1. *Mini pausa teatral: postura de dignidad.*

Práctica cómo es esta postura para ti y mientras la adoptas repite mentalmente Soy Digno/a.

28.1. *Pregunta clave: ¿qué puedo elegir?*

Date la oportunidad de elegir hoy lo que creas más conveniente, sin saber si está bien o mal, sólo elegir.

29.1. *Juega 10 minutos.*

Dedícate un tiempito a compartir un pequeño juego, simple y sencillo, con alguien de tu entorno. Si no, toma un juego al azar y ponte en acción. Puedes jugar contigo mismo mentalmente. La idea es desestructurar nuestro cotidiano y potenciar la creatividad.

30.1. *Escribe una intención para febrero.*

La intención no sólo es el deseo también es la emoción con la que se describe. Siente lo que estás intencionando.

31.1. *Revisa quién eres hoy respecto al 1/1.*

Hazte una pausa y escribe qué cambios has notado en ti.

No tanque ejercicios tendieron más simples y en cuáles sentiste más resistencia.

FEBRERO.

1.2. Escaneo corporal energético.

Hoy revisa cómo se siente tu cuerpo. Donde duele. Donde sientes pesadez. Hazte un mimo en la zona visualizando luz. ¿Cómo se siente ahora?

2.2. Limpieza energética con sacudida de manos.

Comienza el día con el escaneo y agrega sacudo de manos intenso. Puedes hacer movimientos danzantes y sacudir los brazos las piernas y luego todo el resto del cuerpo.

3.2. Baño de luz violeta visualizado.

Tómame un momento y visualiza una luz violeta que baja del universo hacia ti, atraviesa tu cuerpo inundando lo de calma, seguridad y tranquilidad y se Uber al centro de la tierra. Quédate unos minutos sintiendo esa energía, suelta y vuelve a sacudir el cuerpo como ayer.

4.2. Conecta con tu chakra raíz caminando consciente.

Camina pisando firme, poniendo atención a cada paso, experimenta diferentes velocidades, toma conciencia cómo está tu cuerpo ¿qué tipo de caminata te gusta más ?

5. 2. *Respiración solar (inhala dorado)*

Siéntate preferentemente mirando al Sol. Inhala la energía que emana en forma de luz cálida, dorada y exhala lentamente. Así tres veces, visualizando internamente como todas tus células se bañan con esta energía. (Si no hay luz, sólo la imaginas)

6.2. *Movimiento libre 3 minutos.*

Hoy deja que tu cuerpo te lleve. Tómate un momento para moverte sin dirección. Sin intención. Deja que tu cuerpo se manifieste. Práctica esta acción varias veces al día.

7. 2. *Agradece 5 cosas en voz alta.*

La gratitud es una energía poderosa, se activa con la conciencia de las pequeñas cosas.

8.2. *Regula tu energía con respiración 4-4-4.*

Allí donde estés, inhala contando hasta 4, retiene la respiración contando hasta 4 y exhala contando hasta 4.

Repite esta acción 3 veces contando cada vez más lento. ¿Qué cambia?

9.2. Lleva energía al corazón visualizando verde.

Respira tranquilamente tomando conciencia como el aire entra y llega al corazón  visualízalo de color verde esmeralda, así tres veces .

10. 2. Abrazo a tu cuerpo Toma un momento o varios al día para darte un abrazo de contención. Retén esta acción unos segundos y suelta y vuelve a experimentarla más fuerte. Hasta que te sientas totalmente contenido.

11.2. Observa tu aura imaginaria.

Respira profundo, imagina una esfera a tu alrededor. ¿Cómo se siente? Liviana/densa, color oscuro o claro? Llévala de luz y liviandad. Estira los brazos a tu alrededor formando la esfera cada vez más grande hasta que te sientas cómodo y seguro en ella .

12. 2. Alineación de columna consciente.

Hoy presta atención a la postura de tu columna, cada vez que adviertas incomodidad, reacomodate a una postura recta pero flexible.
Repite esta acción varias veces al día.

13. 2. *Suelta energía densa con exhalación fuerte.*

Allí donde estés, respira profundo y exhala fuertemente. Así hasta que sientas que el aire denso salió definitivamente. Renueva el aire respirando lentamente.

14. 2. *Manos al vientre: conecta con tu poder.*

Cada vez que puedas lleva tus manos al vientre, siente su energía, visualiza una esfera naranja que habita allí. Si se siente denso y oscuro, visualiza como la luz va disipando esa oscuridad.

15. 2. *Conecta con un objeto energético protector.*

Elige entre tus cosas un objeto pequeño, puede ser una piedra, una medalla, etc. Siente la en tu mano con fuerza protectora y llévala contigo cada vez que sientas la necesidad.

16.2. *Limpieza del espacio con sonido .*

Recorre tu espacio cotidiano, casa, oficina, taller, aula.... Comienza a hacer palmas rápidas, luego más lentas y más lentas hasta que sientas la energía armoniosa en el espacio.

17. 2. Sonríe al hígado (práctica taoísta adaptada).

Siéntate cómodamente, realiza unas respiraciones profundas. Sonríe suavemente y lleva tu atención al lado derecho del abdomen, donde se encuentra el hígado. Imagina una luz verde que lo envuelve y, desde esa sonrisa interna, agradece y suelta las emociones como la ira o la frustración. Al inhalar, integra calma, paciencia y claridad. Práctica entre 3 y 5 minutos.

18. 2. Activa la energía creativa moviendo caderas.

Tómate unos segundos pinte música movidita y muévete muévete, muévete! Siente tus caderas como se van flexibilizando con la música 🎵

19.2. Reposo consciente 5 minutos.

No es una siesta, es simple reposo, sin celular (móvil) sin nada que hacer, solo reposo. Repite esta acción cada vez que lo necesites.

20. 2. Aterrizaje energético: pies firmes en el piso.

Imagina que caes de un avión, con un paracaídas súper seguro!

Tus pies firmes pero flexibles se pidan en el suelo. ¿Cómo caes ? Si es necesario Dani salto y simula la caída y el aterrizaje.

21.2. Escribe dónde se estanca tu energía.

Tómate un momento para percibir dónde se estanca tu energía, donde sientes dolor, lleva tu mano a esa zona y visualiza luz mientras te haces un pequeño masaje.

22. 2. Envíate luz a ti misma/o

Trae a la conciencia aquellos momentos en que necesitabas un abrazo, ayuda, o unas palabras de aliento, visualiza ese momento y envíale luz, puedes acompañar esta luz con palabras que te surjan, del tipo “todo estará bien”, “yo estoy con vos”.

23. 2. Toma agua con intención.

Cada vez que bebas agua, repite una frase sanadora para ti mismo/a. Por ejemplo, “limpio mí cuerpo “ , “el agua es vida” repite esta acción cada vez y cambia de frase cuando sientas que la frase anterior ya está integrada en tu Ser.

24. 2. Conecta con el sol o la luz natural.

Hoy, cada vez que tengas la oportunidad, aprecia brevemente como la luz del sol toca tu cuerpo y llena cada espacio de tu ser.

25. 2. Movimiento serpenteante (fluidez).

Hoy cada vez que puedas haz movimientos de zigzag con el cuerpo. Si caminas entre personas experimenta como tu cuerpo fluctúa entre ellas.

26.2. Expande tu energía abriendo brazos.

Hoy al comenzar el día, repita profundo expandiendo los brazos, con cada inhalación expande cada vez más y relaja.

27.2. Dibuja tu campo energético.

Toma una hoja y dibújate a ti mismo, colorea tu cuerpo como lo sientas. ¿De qué te das cuenta?

28. 2. Preparación energética para marzo.

¿Desde qué emoción quieres comenzar el próximo mes? Ponte música, vístete con ropa de colores que esa emoción te inspire, imagina tu cuerpo pleno de esa emoción.

MARZO

1. 3. *Observa tu diálogo interno.*

Toma nota durante el día qué te dices a ti mismo. Qué diálogo interno sostienes y con quién.

2.3. *Cámbiale el tono a un pensamiento negativo.*

Elige un pensamiento negativo que hayas tenido. Exprésalo en voz alta en diferentes tonos. Haz que pierda fuerza e inviértelo a un pensamiento positivo.

3.3. *Ancla una emoción positiva con un toque.*

Recuerda un momento que sentiste felicidad o una emoción positiva, lleva las manos a una parte de tu cuerpo donde sientes alojada esa emoción y repite la acción cuando lo necesites.

4.3. *Reencuadre: busca otra interpretación.*

Trae una imagen a la mente, recuerda la escena y cómo te sentiste con ella. Ahora piensa la misma escena completa con un sentido diferente, un final distinto. Agranda está escena nueva hasta que la otra quedé miniatura hasta desaparecer. ¿Cómo se siente?

5.3. *Visualiza un resultado deseado.*

Elige un resultado que desees obtener . Visualízalo, siéntelo como si ya fuera real. ¿Qué emoción te domina ?

6.3. *Usa lenguaje generativo* Reemplaza tus frases del tipo "no sé hacer esto.... Por "Estoy aprendiendo a..."

7.3. *Cambia tu postura para cambiar tu estado.*

Observa la postura de tu cuerpo y modificarla para generar un estado elevado en el que te sientas mejor. Por ejemplo, la posición de mujer maravilla para tomar confianza.

8.3. *Identifica tus patrones automáticos.*

Observa y toma nota de tus acciones repetidas. ¿A qué patrón inconsciente están respondiendo? (Por ejemplo, ver una persona y cruzar la calle, puede estar manifestando un miedo inconscientemente)

9. 3. *Toma un patrón y modificalo.*

Elige alguna de las acciones del día anterior y sustituirla por una que sea más positiva para ti.

10. 3. *Línea del tiempo:*

recuerda un logro.

Dibuja una línea de tiempo y marca en ella tus logros de vida.

¿Cómo se siente?

11. 3. *Instala esa sensación hoy.*

Retoma la sensación del día anterior y anclala en el presente.

12. 3.; *Modela a alguien que admires.*

Busca una persona que admiras y merezca ser tu modelo. ¿Cómo habla, qué hace, cómo viste? Adapta este modelo a tu Ser.

13. 3. *Crea tu mantra.*

Crear tu propia frase de vida que sea positiva y generativa. Por ejemplo, "Siempre aprendo y me supero" Repítela durante el día varias veces.

14. 3. *Respira como respiras cuando estás plena.*

Retoma la respiración profunda. Siente tu plenitud inundando cada célula de tu cuerpo. Repite esta acción varias veces durante el día.

15. 3. *Nombra tu emoción sin juzgar.*

Explora tus emociones durante el día. Declara en voz alta "me estoy sintiendo ... (nombra la emoción) ... en este momento"

Y sigue con tu quehacer.

16.3. *Haz el ejercicio del "como si".*

Hoy piensa en un estado que quieras experimentar, Amor, paz, riqueza, armonía. Haz de cuenta que ese estado ya es parte de tu interior , actúa *como si* ya estuviera sucediendo y sigue tu día desde este como sí.

17.3. *Observa la submodalidad de un recuerdo.*

Evoca un recuerdo. Observa qué sientes, qué colores predominan en este recuerdo, qué sonidos, qué temperatura... todo los detalles sensoriales que puedas experimentar.

18.3. *Cambiale color/sonido a un recuerdo incómodo.*

Trae el recuerdo de ayer y modifica los detalles sensoriales que deseas. Por ejemplo, si sentías frío, incorpora calor, si observas oscuridad, ilumina la imagen y así.

19.3. *Ancla gratitud.*

Siente nuevamente el recuerdo trabajado ayer, conecta con la nueva imagen y toma un pequeño elemento. Encierralo en tus manos y agradece.

20.3. *Detecta un diálogo interno ajeno (escucha).*

Escucha en tus pensamientos, quién te está hablando (un familiar, un amigo/a, un jefe) qué reacción tienes ante este diálogo?

21.3. *Pide lo que necesitas con lenguaje limpio.*

Practica hoy hacer pedidos de manera clara y concisa. Piensa, ¿lo que pido es claro?

22.3. *“Stop”: cortá rumia mental con un gesto.*

Hoy cuando detectes tu mente hablar, pensamientos correr, diálogos internos ocupar espacio, di con voz firme ¡STOP!

Y pasa a otra cosa. Repite esta acción cada vez.

23.3. *Escribe 5 recursos internos.*

Por ejemplo, paciencia, escucha, tolerancia, templanza....

24. 3. *Ancla corporal de foco mental.*

Piensa en alguno de los recursos de ayer, o alguno que desees incorporar. Siéntelo como presente, lleva las manos al lugar de tu cuerpo en que sientes este estado.

Evoca este gesto corporal cada vez que lo necesites.

25.3. Crea un ritual para empezar el día.

En base a tus resultados anteriores, diseña tu ritual matutino para empezar el día con la energía y la emoción necesaria para afrontar el resto del día.

26. 3. Visualiza una conversación ideal.

Siéntate en una silla y pon otra delante tuyo, evoca esa persona con la que tienes una conversación pendiente. Habla sinceramente. Ahora siéntate en la otra silla y siente y responde desde este lugar.

27. 3. Reescribe un pensamiento nocivo.

Identifica un pensamiento negativo y reemplazalo por uno en positivo.

Por ejemplo, “esto está mal” por “esto está en proceso de mejora.”

Puedes repetir esta acción con cada pensamiento que identifiques.

28. 3. Celebra un cambio pequeño.

Observa tu progreso a lo largo de estos días, ¿qué has mejorado aunque sea solo un poco?
¡Celébralo!

29.3 *Preparación para abril.*

Repasa estos meses anteriores, escribe qué deseas mejorar, que dejas atrás y cómo deseas que sea tu mes de Abril.

30.3 *Agradece a tu linaje con un gesto.*

Evoca a tus ancestros, haz un gesto de inclinación hacia ellos y di "Gracias" . Si notas resistencia, repite la palabra hasta que lo sientas genuino.

31.3 *"Yo aquí, vos allá": separa lo que no es tuyo.*

Observa el patrón de ayer y repite "Esto es tuyo , yo aquí y tu allá"

ABRIL.

1.4. *Honra tu historia personal.*

Haz un repaso por tu línea de tiempo personal. Agradece todo lo vivido, ya que gracias a eso hoy estás aquí y ahora.

2..4. *Meditación: pertenezco.*

Sentado/a en un lugar tranquilo, invoca la imagen de tu árbol. Observa a todos y cada uno de los miembros de tu familia, tengas o no relación, vivos o no, todos pertenecen. Diles con conciencia “yo también pertenezco”. Repite esta frase hasta que sientas que es suficiente.

3.4. *Ubica tu rol real en un sistema.*

Todos somos hijos. Todos tenemos un lugar. Invoca a tus progenitores y diles: “Yo soy Hijo, este es mí lugar”

4.4. *Ordena un cajón (acto sistémico).*

Elige un cajón, armario o espacio y comienza a ordenarlo. Dar a cada cosa un lugar, descartar lo que no se usa o no sirve ya en tu presente Con Amor y Gritud 🙏

5.4. *Suelta una carga que no es tuya.*

Revisa en tu vida, ¿de qué te estás haciendo cargo que no te corresponde? Haz el ademán de soltar , entregando esa energía al universo y repite “ lo suelto y lo regreso a quien corresponda”

6.4. *Reconoce a alguien a quien evitas.*

Hay alguien en tu familia a quien no deseas ver, confrontar? ¿Para qué lo evitas? ¿Qué sientes? No es necesario dejar de hacerlo simplemente tomar conciencia de ello.

7.4. *“Gracias, por favor, sí”: frase sanadora.*

Invoca en tu mente a cada persona de tu familia. Viva o no. Y diles a conciencia según te surja “Gracias” “Por Favor” “Sí”...

8.4. *Camina como adulta/o responsable.*

Hoy toma conciencia de tu andar. Y adopta una postura adulta y responsable. Sostiene esta postura mientras realizas tus tareas.

9. 4. *Acomoda tu espacio laboral.*

Dale a cada cosa su lugar en el trabajo. Incluso si trabajas desde casa. Organiza papeles, agenda, personas, etc.

10. 4. *Mira una foto familiar con respeto.*

Elige una foto familiar y mírala. ¿Qué sientes? Diles “yo respeto su destino”

11. 4. *Identifica una lealtad invisible.*

Lo que se repite esconde una lealtad invisible. ¿Qué situación se repite en tu vida? ¿De dónde viene? ¿Cómo podrías modificarla adaptada a tu realidad?

12. 4. *Elige soltarla simbólicamente.*

Invoca la lealtad invisible de ayer. Toma un objeto, suéltalo con amor, repitiendo mentalmente “lo agradezco y lo suelto con amor”

13. 4. *Objeto símbolo de tu fuerza.*

Elige entre tus objetos personales aquel que te da más fortaleza. Llévalo contigo todo el día.

14. 4. *Diseño del árbol genealógico.*

Dibuja tu árbol y en cada hoja escribe el nombre de las personas de tu familia, si no los conoces solo dibuja un símbolo que lo represente (una estrellita, corazón, etc) según te surja.

15. 4. *Respeto a los que vinieron antes.*

Observa el dibujo de ayer y dile a conciencia “respeto a los que vinieron antes” repite esta acción cada vez que veas el dibujo.

16.4. *Pon límite amoroso a algo hoy.*

Observa en qué momento necesitas decir No, hasta aquí, basta... Practica decirlo de la mejor manera posible. No hay una forma adecuada, solo decirlo con Amor.

17. 4. *Revisa tus responsabilidades reales.*

Haz una lista de todas aquellas cosas con las cuales estás comprometido/a . Numerales del 1 al 10 cuál es tu grado de Compromiso con ello. Identifica cuáles te pertenecen realmente y cuáles no.

18. 4. *Haz algo por vos, no por otros.*

Hoy dedícate un momento exclusivo para ti, sin la intervención de responsabilidades ajenas.

19.4. *Escribe un reconocimiento a tu historia.*

Hoy hazle una carta a tu historia. Puedes comenzar así.... Querida historia.... Agradece y honra los eventos pasados, suelta aquello que no te representa y proyecta tu intención para tu futuro.

20.4. *Ordena gastos/tiempos.*

Hoy haz una lista de gastos y actividades. Ordenarlas según prioridades.

21.4. *Observa tus vínculos sin juicio.*

Hoy haz un repaso por tus relaciones personales. ¿Qué te muestran de ti mismo?

22. 4. *Asume tu lugar en un equipo.*

Familia, trabajo, amigos, todos funcionan sistémicamente. Observa cuál es tu lugar con respecto a cada uno de ellos.

23.4. *Mirada sistémica de un conflicto.*

Identifica un conflicto hoy, qué te dice estén conflicto de ti mismo, de tu historia, de tus proyecciones?

24. 4. *“Lo dejo donde corresponde”.*

Observa el conflicto de ayer, trae a la conciencia aquellos que deseas soltar y si observando la situación “ lo dejo dónde corresponde y a quien corresponda”

25.4 *Escribe sin parar 3 minutos.*

Toma hoja y lápiz y escribe lo primero que te venga a la mente.

26.4. Dibuja tu emoción actual.

Toma hoja y lápiz y dibuja lo primero que te surja desde la emoción presente.

27.4. Cambia tu camino habitual.

Hoy elige desplazarte por diferentes calles, ir a otro supermercado, hablar con otras personas. ¿Qué se siente?

28.4. Juega con colores.

Elige ropa de diferentes colores a lo habitual. Cambia los colores de una habitación. Incorpora nuevos colores a tu cotidiano.

29.4 Inventá un personaje.

Piensa en un personaje diferente a ti mismo. ¿Cómo sería? ¿Qué piensa? ¿Cómo se viste? ¿Cómo se siente? ¿De qué trabaja? Observa la mayor cantidad de detalles posibles.

30.4. Preparación para mayo.

Revisa el avance del mes de Abril. Haz un repaso de lo aprendido, intencional como quieres vivir el próximo mes, desde que postura, emoción, actitud.

MAYO.

1.5. *Sonido espontáneo 1 minuto.*

Realizas diferentes sonidos durante un minuto y luego cambia de sonidos. Así durante 5 minutos.

2. 5. *Mimo frente al espejo.*

Hoy mírate al espejo y realiza una caricia en tu rostro, y abrazate fuerte con Amor. Sostén el abrazo hasta que sientas que es suficiente.

3. 5. *Saca una foto artística.*

Prueba sacar fotos con tu celu, o cámara si tenés, de manera original y artística.

4. 5. *Improvisá un poema.* Ponte en modo poeta y recita un poema en voz alta. Lo que te surja. Puedes grabarte si lo deseas o escribirlo.

5. 5. *Inventá un objeto mágico.*

Toma un objeto cualquiera y adjudicale un poder mágico. ¿Cuál sería ?

6. 5. *Contá una historia en 6 líneas.*

Puede ser real o ficticia, deja que tu mente fluya con la historia. Tiene que tener un inicio, un nudo y un desenlace.

7. 5. *Escoge una palabra y crea algo con ella.*

A partir de una palabra aleatoria crea una frase, así con cada palabra que se te venga a la mente. Deja que tu creatividad fluya y diviértete.

8. 5. *Haz algo con tu mano no dominante.*

Puedes escribir, pintar, comer, ordenar.... Cualquier acción que desafíe lo acostumbrado.

9. 5. *Practica escritura automática.*

Escribe en una hoja palabras aleatorias sin objetivo alguno. Lo que te surja estará bien.

10. 5. *Relee algo viejo y reescribilo.*

Reescribe los verbos de ese escrito anterior en tiempo presente y si están en negativo transforma la frase en positivo.

11. 5. *Abre una playlist aleatoria.*

Déjate llevar por la música. Canta, baila, escucha, ríe o llora... todo está bien.

12. 5. *Transformá un error en arte.*

Del error nació el dulce de leche. ¿Qué error puedes resignificar hoy ?

13. 5. *Mirá nubes e interpretá formas.*

Observa las nubes y dales forma, nombre, sentido...

14. 5. *Dibuja con los ojos cerrados.*

Toma diferentes colores todos juntos y dibuja sobre y papel con los ojos cerrados, prueba a cambiar de mano, de velocidad, de dirección....

15. 5. *Cambia un hábito creativamente.*

Toma una acción cotidiana y hazla de manera más creativa.

16. 5. *Inventá un ejercicio propio.*

Toma un ejercicio corporal y hazlo de manera creativa. Con diferentes tiempos, música, etc...

17. 5. *Improvisá una microescena.*

Imagina una escena cotidiana e improvisa un conflicto y resuelve lo de manera creativa.

18. 5. *Escribí un deseo nuevo.*

Escribe algo que realmente desees, se concreto y específico, escribe de qué manera te sentirás al tenerlo cumplido ese deseo.

19. 5. *Reinterpreta una emoción pesada.*

Elige una situación pasada y replicarla desde la emoción opuesta. Si estabas triste desde la alegría. Si sentías miedo desde la valentía.

20. 5. *Hacé collage.*

Toma diferentes papeles y cortamos, arma un cuadro dejándote llevar por la imaginación.

21. 5. *Crea un mantra artístico.*

Crea una frase que te resuene y te inspire y repítela siempre que la necesites.

22. *5.Improvisá emociones opuestas.*

Representa una misma frase desde el miedo y desde el amor. O desde el enojo y la alegría.

23.5. *Decí “sí, y además...” a algo.*

Improvisar no es hacer por hacer, significa qué hacer con lo que me llega. Para ello tomo la situación (sí) y aporto algo significativo (y además)

24.5. *Improvisá 1 minuto sin pensar.*

Piensa en una acción y a esa acción le agregas otra y otra ... deja que tu mente y tu cuerpo sean los guías .

25.5 *Camina con ritmos extraños.*

Camina por el espacio con diferentes movimientos, lo más extraño posible. Por ejemplo, cómo orangután, cómo pez en el agua, como un fideo en un paquete de supermercado....
Deja que tu imaginación se divierta.

26.5 Crea un personaje con un objeto.

Toma un objeto y diseña un personaje, piensa en sus características en detalle.

27.5 Transformá un sonido cotidiano.

Hoy toma un sonido cotidiano (una bocina, el reloj de pared, la lavadora...) y baila al ritmo de ese sonido, transformarlo en música, puedes agregar otros sonidos también.

28.5. Respondé sin pensar 5 preguntas.

Si en voz alta 5 preguntas aleatorias y responde con lo que primero que se te venga a la cabeza. ¿De qué te das cuenta?

29.5. Juego del espejo con vos misma/o.

Párate frente a un espejo y comienza a realizar movimientos aleatorios. Obsérvate, ¿Qué descubres?

30.5 Actúa una frase sin palabras.

Transmite aquello que deseas solo con movimientos corporales.

31.5. Prepárate para junio.

Revisa tus notas anteriores, chequea que aprendiste, de qué te das cuenta, y escribe qué deseas para tu próximo mes

JUNIO.

1. 6. Cambiá tu ritmo corporal.

Hoy observa cómo es tu ritmo?

Si es lento, acelera. Si es apurado, baja la velocidad. Explora diferentes velocidades.

2. 6. Síguete como si fueras otra persona.

Piensa en ti mismo siguiéndote a todos lados, ¿que descubrirás?

3. 6. Tres cosas.

Piensa en un objeto y añade tres cosas relacionadas a ese objeto.

4. 6. *Improvisa en la cocina.*

Hoy diseña un menú solo con lo que tengas en la heladera. ¿Qué salió?

5. 6. *Contá algo con exageración teatral.*

Explora también diferentes emociones magnificadas durante el relato.

6.6. *Improvisación Improvisada.*

Elige 10 objetos aleatorios. Y piensa tres usos que sean diferentes al uso destinado por el que fue creado.

7. 6. *Haz una pausa dramática.* Expresa una frase significativa y realiza una pausa en silencio de 3 respiraciones antes de completarla. Deja que cuerpo hable por ti.

8. 6. *Improvisá una escena en tu mente.*

Una conversación con un jefe, hijo, maestra, progenitor, etc. Piensa diferentes finales para esa conversación.

9. 6. *Responde con humor a algo.*

Puedes usar la ironía sana.

10. 6. *Copió el andar de alguien.*

Si estás en la calle, puedes copiar la forma de andar de alguien. Si estás en tu casa, explora diferentes formas de caminar, diferentes alturas, diferentes ritmos....

11. 6. *Improvisá un mantra.*

Piensa en un frase, la primera que se venga a la cabeza y transformarla en un mantra, con música.

12. 6. *Decide rápido algo pequeño.*

Cuando leas este ejercicio decide en el momento algo que puedas hacer al instante y hazlo.

13. 6. *Improvisá con tu sombra.*

Busca el reflejo de tu sombra y crea movimientos como si no fueras tú.

14. 6. *Adopta otra postura 3 minutos.*

Cambia a diferentes posturas y sostén las durante tres minutos. Repite este ejercicio con unas 5 posturas aprox. ¿Qué te dice tu cuerpo?

15. 6. *Cambiá tu tono habitual.*

Habla hoy en diferentes tonos. Cuál es tu reacción. Y la de los demás ? De qué te das cuenta?

16.6. *Juega con un objeto simple.*

Elige un objeto y utilízalo para jugar de maneras diferentes.

17. 6. *Reacciona exageradamente a algo simple.*

Dramatiza diferentes reacciones exageradas a algo simple.

18. 6. *Creá un gesto nuevo.*

Observa tus gestos e inventa un gesto nuevo que te represente en este momento.

19. 6. *Respiración en cuadrado.*

Inhala en 4 tiempos, retiene el sietes en 4 tiempos, suelta en 4 tiempos y sostén el vacío en otro 4 tiempos. Repite esta acción varias veces al día. (No en un mismo momento para evitar hiperventilación)

20.6. *Escaneo corporal.*

Hoy chequea tu cuerpo, al comenzar el día, por la tarde y a la noche . Identifica los lugares donde sientes dolores o molestias . Hazte un pequeño masaje enviando luz a la zona afectada.

21.6 *Relajar mandíbula.*

Hoy céntrate en tu mandíbula, siempre que la sientas en tensión abre la boca suavemente, permite que todas las partes involucradas se relajen. Si es necesario hazte un masaje localizado en el maxilar.

22.6. *Respiración diafragmática.*

Hoy Inhala por la nariz llevando el aire al abdomen. Exhala lento por la boca, soltando.

Repite 5 veces durante el día.

El abdomen se mueve, el pecho casi no.

23.6. *Despertar suave de las articulaciones.*

Hoy antes de comenzar el día , céntrate en el movimiento de las articulaciones. Primero los pies, rodillas, caderas, manos, brazos, hombros, cuello, maxilar. Y a la inversa.

24.6 Estiramiento de columna.

Hoy, de pie, realiza un estiramiento suave, inclinándote hacia abajo hasta donde llegues, como si quisieras tocar tus pies con las manos. Sube lentamente flexionando un poco las rodillas. IMPORTANTE QUE EL MOVIMIENTO SEA LENTO.

25.6. Masaje de manos.

Hoy antes de realizar cualquier acción, masajeate un poco las manos. (Descubrirás alivio y liberarás tensiones.

26.6. Soltar hombros.

Hoy antes de cualquier acción, mueve los hombros hacia adelante y hacia atrás en forma circular de manera lenta y progresiva. Inclínalos hacia adelante y hacia atrás en forma de apertura de pecho. Muy lentamente.

27.6. Caricias amorosas.

Hoy dedícate un mimo al Alma. Ponte crema en las manos , en la cara , de manera consciente, atendiendo a cada movimiento. Repite esta acción cada vez que lo sientas.

28.6. *Observar postura.*

Mírate al espejo y observa tu postura. Modificarla si es necesario. Repite esta acción varias veces.

29.6. *Movimiento felino.*

Imagina que eres un felino que recorre tu casa. Cómo caminarías, cómo te moverías, juega y permite que tu cuerpo se exprese.

30.6. *Prepárate para julio.*

Revisa tus improvisaciones. ¿De qué te das cuenta?
¿Cómo quieres comenzar el próximo mes?

Julio

1.7. *Balance en un pie.*

Ponte de pie, con apertura y firmeza, sostener unos segundos con un pie y luego repite esta acción con el otro.

Así varias veces durante el día .

2.7. *Bailar 1 canción.*

Ponte música y ¡ baila ! Deja que tu cuerpo te guíe en los movimientos.

3. 7. Masajea tus brazos y piernas.

Hazte un pequeño masaje presionando brazos y piernas suavemente. Repite varias veces al día.

4. 7. Estirar cuello.

Lleva tu oreja izquierda hacia el hombro izquierdo suavem, vuelve al centro y repite la acción hacia la derecha muy suavemente. Repite esta acción tres veces durante el día.

5. 7. Golpeteo suave energizante.

Con el dedo índice y mayor hazte un mini golpeteo en la zona del esternón, muy suave, que solo se sienta una pequeña vibración. Puedes expresar las vocales si lo deseas mientras haces el pequeño gesto.

6. 7. Sentarse derecho consciente.

Hoy cada vez que te sientes, observa tu postura y ponte derecho/a. Si es necesario.

7. 7. Movimiento animal.

Elige tres animales diferentes y emula sus movimientos.

8. 7. *Estirar piernas.*

Hoy céntrate en tus piernas, estíralas cuando sea necesario.

9. 7. *Movimiento circular de caderas.*

Antes de comenzar cualquier acción, mueve las caderas de manera circular hacia un lado 3 veces y hacia el otro otras tres veces.

10. 7. *Observa tu Respiración.*

Hoy presta atención a tu respiración. Desacelera. Respira a conciencia.

11. 7. *Masaje en las sienes.*

Hoy cada vez que lo sientas, hazte un masajito en las sienes.

12. 7. *Soltar tensiones con exhalación.*

Hoy, cada vez que sientas tensión, exhala fuertemente.

13. 7. *Postura de poder 1 minuto.*

Imagina que eres un superhéroe, cuál sería tu postura poderosa. Emula esta postura varias veces al día .

14.7. *Respiración lenta.*

Hoy presta atención a tu respiración. Nuevamente. Desacelera y respira lentamente cuando sea necesario.

15.7. *Microdescanso de 1 minuto.*

Hoy durante tus quehaceres tomarte micro descansos de 1 minuto. Por ejemplo cada media hora, o cada 15 minutos.

16. 7. *Relajar los pies.*

Hoy tómate unos minutos para masajear tus pies, varias veces al día . Al final del día puedes ponerlos en remojo con sal un rato.

17. 7. Descarga corporal sacudiendo.

De pie , sacude tu cuerpo suavemente, sube la velocidad y luego vuelve a disminuir los movimientos hasta quedarte quieto/a.

18. 7. Sostén del abdomen.

Hoy cada vez que sientas el abdomen tenso, relajalo y si está relajado tensarlo a voluntad. Sosteniendo el aire. Y vuelve a relajar. Así varias veces al día.

19.7. Movimiento libre.

Elige alguna ejercicios anterior aleatorio y repítela hoy día.

20.7. Activa tu sentir.

Toca algo frío, algo tibio, algo un poco más caliente, algo congelado... ¿Qué pasa en tu cuerpo? ¿ A dónde te lleva cada temperatura? ¿Cuáles son tus pensamientos?

21.7. Elongación completa.

Estira todas las partes de tu cuerpo lo más que puedas sin exigir demasiado. Repite esta acción al arrancar el día , a la tarde y a la noche antes de dormir.

22.7. Darte un abrazo fuerte.

Este ejercicio requiere conciencia (más) abrazate y siéntete. Sostén el abrazo al menos 20 segundos.

23.7. Saltar 10 veces suavemente.

(Si no puedes saltar haz el gesto mentalmente)

24.7. Sentir latidos.

Lleva tus manos al corazón y siente sus latidos. Repite esta acción varias veces al día .

25. 7. Respirar por nariz solo.

Antes de cada acción consciente respira solo por la nariz. Repite este ejercicio varias veces al día.

26.7. Respirar por boca solo.

Antes de cada acción consciente respira solo por la boca. Repite este ejercicio varias veces al día.

27.7. Relajar espalda alta.

Antes de comenzar cualquier acción lleva la atención a tu espalda y relajala conscientemente.

28. 7 Activar piernas con sentadillas suaves.

(Si no puedes hacer sentadillas, realiza la acción imaginariamente)

29.7. *Acariciar brazos.*

Hoy varias veces al día, hazte un suave masaje por tus brazos.

30.7. *Movimiento pendular.*

Imagina que eres un péndulo y muévete lentamente. De pie, sentado, acostado. Repite esta acción en diferentes momentos del día .

31.7. *Preparación para agosto.*

Hoy repite aquel ejercicio que más te gustó. Piensa cómo quieres que esté tu cuerpo el próximo mes. ¿Cómo quieres sentirte.?

AGOSTO

1 8. *Autoapoyo: manos en pecho.*

Cada vez que lo sientas lleva tus manos al pecho y repite la frase. “Yo estoy aquí”.

2.8. *Estiramiento de tendones.*

Hoy repite el estiramiento corporal llevando la conciencia a los tendones. Visualiza como se estiran. Sin forzar. Suavemente.

3. 8. *Caminar muy lento.*

Hoy varias veces al día, práctica pequeñas caminatas lentas. Lo más lento posible. Retén el impulso de nadar rápido.

4. 8. *Caminar muy rápido.*

Hoy repite el ejercicio de ayer a la inversa.

5.8. *Movimientos en cámara lenta.*

Imagina que estás en una película y todos tus movimientos van en cámara lenta. Repite esta acción varias veces al día.

6.8. *Estirar brazos arriba.*

Hoy varias veces al día, estira los brazos hacia arriba como si quisieras tocar el cielo.

7. 8. Respiración circular.

Inhala y exhala sin pausa, de forma continua. Respira así 1 minuto, llevando la atención al pecho y abdomen., suelta el aire y observate cómo te sientes.

8. 8. Golpecitos sanadores en el pecho.

Con el dedo índice y mayor realizar un pequeño toque en tu pecho, a lo largo del esternón, muy suavemente, identificando molestias y realiza un pequeño masajito en estas zonas al finalizar.

9. 8. Conectar con la temperatura de tu cuerpo.

Observa varias veces al día qué temperatura tiene tu cuerpo. Cambia de ambientes (si es posible, cambia los Estados corporales)

10. 8. Sentir articulaciones.

Hoy lleva la atención a tus articulaciones, si detectas alguna molestia haz un pequeño movimiento relajante muy suave sin forzar.

Repite esta acción varias veces al día.

11. 8. *Tensión-suave en manos.*

Hoy abre y cierra tus manos liberándolas de tensiones. Repite esta acción varias veces al día.

12. 8. *Masajea la zona lumbar.*

Hoy lleva tu atención a la zona lumbar. Hazte un pequeño masaje. Repite esta acción varias veces al día.

13. 8. *Movimiento intuitivo libre.*

Hoy deja que tu cuerpo se libere. Te guíe. Realiza movimientos según el cuerpo te lo pida.

14. 8 *Postura neutra teatral.*

Hoy, cuando estés a punto de realizar alguna acción específica, adopta una postura neutra, vaciarte de emoción, pensamientos, tensión, y comienza la acción.

15. 8 *Sensación de peso/ligereza.*

Hoy explora diferentes densidades, imagina tu cuerpo pesado y accionar desde allí, cambia a un cuerpo liviano y accionar desde allí. Modifica cuando lo sientas necesario.

16. 8. *Estiramiento lateral.*

Lleva tus brazos hacia arriba y luego a la izquierda. Vuelve al centro y vuelve a la derecha. Vuelve al centro y estira hacia arriba.

17.8 *Movimiento ondulante.*

Hoy presta atención a tu cuerpo y varias veces al día muévete de manera ondulante, levemente sin forzar. Permite a tu cuerpo fluir con el movimiento.

18.8. *Respiración profunda 5 veces.*

Durante el día regálate una respiración profunda. Al menos 5 veces al día.

19.8. *Masaje facial.*

Antes de comenzar y al terminar el día regálale un masaje facial.

20.8. *Movimiento de hombros.*

Antes de empezar y al terminar el día mueve tus hombros suavemente hacia adelante y hacia atrás en forma circular, sin forzar. Relaja.

21.8. *Apertura de pecho.*

Hoy abre tus brazos en forma de cruz, repita profundo y da espacio al aire en tu pecho. Repite esta acción varias veces al día.

22.8. *Elevar talones.*

Hoy varias veces al día prueba elevar un poco tus talones. Si es necesario sostener de una silla o apoyate en una pared. Nada forzado. Movimiento suave y a conciencia.

23.8. *Elevar rodillas.*

Al igual que ayer y en la medida que puedas , eleva tus rodillas con conciencia. Hasta donde puedas sin forzar. Repite esta acción varias veces al día.

24.8. *Giro suave de columna.*

De pie, abre tus brazos y muévete lentamente hacia la izquierda y luego a la derecha . Detente al pasar por el centro y vuelve a comenzar. Suavemente sin forzar.

25.8. *Movimiento de muñecas.*

Durante el día, haz movimientos circulares con las muñecas. Siente cómo se liberan de tensiones, suavemente sin forzar.

26.8. *Masaje de pies.*

Al final del día regalate un masaje en los pies. Puedes ponerlos en agua tibia y sal previamente. O también pedirle a alguien que lo haga por ti.

27.8. Relajación de ojos.

Este ejercicio hazlo varias veces al día. Cada hora cierra los ojos unos minutos. Puedes hacerte un pequeño masaje alrededor de la cavidad ocular.

28.8. Escucha corporal.

Hoy dedícate a escuchar tu cuerpo. Qué ejercicio te pide que realices y ponlo en práctica.

29.8. Escáner corporal de final de mes

Respirá profundo y recorré el cuerpo. Preguntate ¿qué siento acá? Solo observa.

30.8. El cuerpo responde

Piensa una pregunta. Nota qué hace tu cuerpo. Si la Frase final: “Mi cuerpo me dice...” y anota las respuestas. Relee y responde De qué te das cuenta?

31.8. *Preparación para septiembre.*

Revisa tu estado Corporal hoy y respondete ... ¿Cómo quiero vivir Septiembre? (Liviano, pesado, flexible, rígido, en apertura, cerrado ..) Lleva esta conciencia corporal al próximo mes.

SEPTIEMBRE

1. 9. *Respiración lumbar.*

Inhala llevando el aire a la espalda baja, exhala soltando tensión. Repite 3 veces durante el día.

2.9. *Bailar sin música.*

Imagina diferentes estilos musicales y deja que tu cuerpo se mueva con cada ritmo.

3.9. *Movimiento improvisado 2 min.*

Hoy deja que tu cuerpo se mueva de manera aleatoria sin estímulo o dirección.

4.9. *Sentir texturas.*

Durante el día , toma conciencia de las diferentes texturas a las que estás expuesto. Toca diferentes elementos y percibe los cambios de percepción en tu cuerpo.

5. 9. *Observar tu respiración al caminar.*

Hoy mientras caminas, céntrate en el Respiración. Observa como el aire entra y sale. Si lo deseas puedes acelerar o relajar según sea tu voluntad.

6. 9. *Contracción–relajación.*

Durante el día prueba contraer y relajar el cuerpo a voluntad. Repite esta acción varias veces. Quédate siempre en relajación al final.

7. 9. *Movimiento fluido como agua.*

Imagina que eres un curso de agua , realiza tus acciones desde este fluir.

8.9. *Movimiento firme como tierra.*

Imagina que estás enraizado, firme pero con libertad de movimiento. Realiza tus acciones desde este estado..

9.9. *Movimiento libre como aire.*

Imagínate tan liviano/a cómo el aire. Realiza tus acciones desde esta liviandad.

10. 9. *Movimiento cálido como fuego.*

Lleva tus manos al plexo solar (debajo del estómago) siente la calidez del fuego, acciona tu día desde esta calidez. Puedes avivar el fuego o bajar la intensidad a voluntad según lo necesites. Antes de terminar el día deja la llama en piloto.

11. 9. *Caricia consciente al abdomen.*

Vuelve tus manos a la zona abdominal, hazte unos masajes comenzando desde el estómago hacia la izquierda rodeando toda la barriga en forma circular. Repite esta acción varias veces al día.

12.9. *Elegir un movimiento favorito.*

Hoy revisa tus movimientos anteriores y repite varias veces el que más te haya hecho sentir mejor.

13.9 *Imitar el movimiento de otro.*

Elige una persona, imita sus movimientos sin que se de cuenta. Repite esta acción varias veces al día.

14.9. *Crear un movimiento propio.*

Nuevamente, revisa tus movimientos y crea uno a conciencia, repítelo varias veces al día.

15.9. *Frases con pausa teatral.*

Di una frase en una emoción concreta y haz una pausa que sostenga la emoción durante unos 30 segundos o más. Prueba decir diferentes frases.

16.9 *Suspiro sonoro.*

Inspira profundamente y exhala emitiendo un sonido que elijas . Repite esta acción cada vez que necesites relajarte.

17.9. *Boca grande: abrir espacio vocal.*

Mírate al espejo y abre bien la boca, observa toda la cavidad bucal, deja que los sonidos pasen por ese espacio suavemente.

18.9. *Vocales en diferentes tonos.*

Comienza las vocales con diferentes tonos de más grave a más agudo y viceversa. Suavemente sin forzar. Bebe agua natural al finalizar.

19.9. *Cantar una nota larga.*

Doooooooo

Reeeeeee

Miiiiiiiiiiiiii

Y así ve siguiendo las notas el mayor tiempo posible.

20.9. *Repetir tu nombre con intención.*

Si en voz alta "Yo Soy....." con firmeza y autenticidad. Repite esta acción hasta que lo creas.

21.9 *Acentuar consonantes.*

Practica hoy hablar dando fuerza a las consonantes.

22.9. *Leer en voz alta.*

Elige un texto y recitalo en voz alta frente al espejo como si hablaras a una multitud.

23.9. *Cantar en la ducha.*

Elige una canción y cantarla en la ducha. Prueba distintos ritmos con la misma letra .

24.9 *Voz infantil vs. voz grave.*

Prueba hacer pedidos desde una voz infantil y desde una voz grave. ¿Con cuál te identificas?.

25.9. *Vocalizar con labios vibrando.*

Práctica frente al espejo la V corta haciendo un sonido vibrante bilabial. Exageralo y luego hazlo cada vez más suave.

26.9. *Hacer un “mmm” profundo.*

Práctica la mmmm en diferentes intensidades . Permite que tu boca se amolde al sonido. ¿Dónde resuena en tu cuerpo está letra?

27.9. *Decir una frase.*

Elige una frase que te identifique y repítela en diferentes tonos, velocidades, emociones.

28.9. *Frase con emoción exagerada.*

Di una frase que hayas escuchado decir a una persona y exagera su emoción al máximo posible.

29.9. *Hablar suave 3 minutos.*

Imagina teniendo una conversación con alguien importante, de un tema incómodo. Explícate suavemente durante dos minutos.

30.9. *Preparación para octubre.*

Respondete, cómo quiero moverme en Octubre? ¡Comienza hoy!

OCTUBRE

1.10. *Respiración costo-diafragmática.*

Respira llenando las costillas y siente como el diafragma actúa de tope y exhala lentamente.

2.10. *Jugar con ritmos de voz.*

Expresa diferentes frases cotidianas en diferentes ritmos.

3.10. *Leer poesía con matices.*

Lee frente al espejo un fragmento de poesía. Agrégale e los matices que desees según lo que quieras expresar.

4.10. *Cantar tu emoción.*

Ponele nombre a tu emoción de hoy y a partir de ello improvisa la letra de una canción.

5.10. *Grito catártico (controlado).*

Hoy avisa a tus vecinos que realizaras un ejercicio teatral para que no se asusten. Grita con todas tus fuerzas y luego comienza a bajar la intensidad del grito. Hasta quedarte totalmente relajado.

6.10. *Murmullo consciente.*

Hoy habla con la voz en tu mente. Cuando identifiques un pensamiento, charla con él murmurando la conversación.

7.10. *Crear sonido desde el abdomen.*

Lleva la atención al abdomen. Y realiza un sonido. Lo que surja desde allí estará bien.

8.10. *Sonido agudo vs grave.*

Hoy practica diferentes sonidos, alternando graves y agudos y en sus diferentes tonos. Con cuál te sientes más cómodo.

9.10. *Dictar una afirmación.*

Hoy elige una afirmación y repítela en diferentes momentos del día.

10.10. *Voz del personaje del día.*

Imagina un personaje, si vos, sus tonos, sus frases y encarnalo. Habla como fueras tú ese personaje durante 10 minutos.

11.10 *Voz circular: sin cortes.*

De pie frente al espejo habla sin parar durante 3 minutos.

12.10. *Usa tu voz para pedir algo.*

Pide algo especial siendo tú mismo en diferentes momentos del día.

13.10. *Voz de poder 1 minuto.*

Frente al espejo di un discurso de poder durante 1 minuto.

14.10. *Voz de ternura 1 minuto.*

Frente al espejo exprésate con ternura hacia tu misma/o durante 1 minuto.

15.10. *Teatralidad + creatividad.*

Imagina una escena innovadora en tu vida, representala y piensa diferentes finales para esa misma escena.

16.10. *Une cuerpo + voz en un movimiento.*

Registra tu sentir.

17.10. *Respira + camina + afirma.*

Lleva la conciencia a las tres acciones.

18.10. *Personaje con energía visualizada.*

Hoy desenvuelvete desde tu personaje favorito. ¿Cómo es su energía?

19.10. *Frase + emoción + gesto.*

Elige una frase y repítela varias veces, añadiendo diferentes emociones y gestos corporales.

20.10 *Gratitud en movimiento.*

Mueve hoy desde la emoción de la gratitud. ¿Cómo se siente?

21.10. *Visualización + voz suave.*

Describe una imagen que se te venga a la mente con voz suave. Prueba con distintas imágenes.

22.10. *Improvisación + respiración.*

Imagina y representa diferentes escenas, con diferentes velocidades e intensidades en la respiración. (Agitado, relajado, respiración profunda, etc.)

23.10. *Escucha + presencia corporal.*

Hoy lleva tu atención al cuerpo durante el día, ¿qué te pide en cada momento?

24.10. *Emoción + dibujo + frase.*

Hoy dedícate un tiempito a dibujar una frase, decorarla, sentir su emoción y recitarla en voz alta.

25.10. *Voz + ritmo corporal.*

Interpreta una canción en diferentes ritmos y deja que tu cuerpo se manifieste en movimiento.

26.10. *Propósito + movimiento dirigido.*

Camina hacia un punto determinado, cuando llegas busca otro objetivo y ve hacia ese punto, así varias veces, mientras vas hacia el punto elegido mantén la mirada fija en él.

27.10. Afirmación corporal.

Hoy di una frase y haz que tu cuerpo acompañe la afirmación.

28.10. Energía + postura.

Revisa cómo está tu energía hoy, cuando sientas que estás baja de energías adopta la postura de superhéroe y recárgate.

29.10. Orden interno + silencio.

Hoy dedica el día a ordenar te fuera (cosas, lugares) y dentro (emociones, pensamientos).
Deja que el silencio sea tu compañero hoy.

30.10. Preparación para noviembre.

¿Cómo estuvo tu cuerpo en Octubre? ¿De qué te das cuenta? ¿Cómo quieres accionar el próximo mes?

31.10. *Ritual de mañana.*

Si no lo tienes, inventa un ritual matutino para conectar contigo.

NOVIEMBRE

1.11. *Ritual de noche.*

Si no lo tienes, inventa un ritual para agradecer por el día y reconectar contigo.

2.11. *Meta + microacción inmediata.*

Revisa tus metas y elige una microacción que te acerque a cada una de ellas.

3.11. *Energía + respiración circular.*

Revisa tu energía durante el día y repite la respiración circular consciente varias veces al día.

4.11. *Voz + intención del día.*

Prepara tu voz. Di las vocales en diferentes tonos sin forzar. Luego emite una frase intencionada para el día . Por ejemplo, HOY ESTOY EN ARMONÍA. Repítela durante el día varias veces.

5. 11. *Escena interna guiada.*

Elige una escena hoy y dirígela mentalmente como si fueras el director de la película.

6. 11. *Símbolo personal + afirmación.*

Toma tu elemento de poder personal. Elige uno si no lo tienes. Y repite 3 veces una afirmación para el día.

7. 11. *Revisión del año emocional.*

Haz una lista de tus emociones de este año. Qué emoción te ha dominado ?

8. 11. *Revisión corporal.*

Hoy presta atención a tu cuerpo. Si sientes algún bloqueo envíale luz y hazte un masaje Amoroso.

9. 11. *Revisión energética.*

Hoy cuida expresamente tu energía. Presta atención a cada momento del día cómo te sientes. Si necesitas recargar ponte una música o imagina un canción que te suba energéticamente.

10. 11. *Revisión creativa.*

Hoy haz una lista de todas las cosas que creaste este año. (Comidas, salidas, ebooks, regalos, plantas, trabajos,) Qué sientes al leer la lista?

11. 11. *Revisión sistémica.*

Hoy haz un pequeño repaso de tus relaciones familiares. Cómo están, que podrías hacer para expresar Gratitud al sistema ?

(Cata, imagen, ofrenda, plantar una planta) No es necesario que lo hagas expresamente para una persona o darlo personalmente. Solo la intención basta.

12. 11. *Revisión de voz.*

Hoy revisa tu manera de comunicarte. ¿Qué necesitas ajustar ?

13. 11. *Suelta una emoción escrita.*

Escribe cual es la emoción que te ha dominado este año, y despédete haciéndole una carta con amor.

14. 11. *Frase de integración total.*

Hoy piensa en una frase que integre todo el trabajo que has hecho hasta hoy. Repítela mentalmente durante el día.

15.11. *Escribe lo que ya no querés para tu vida.*

Haz una lista cosasde las que deseas liberarte. (emociones, cosas, personas, situaciones)

16.11. *Rompe el papel (rito).*

Revisa la lista de ayer. Si no hay nada más que agregar. Romper el papel con agradecimiento. Y tirarlo a la basura. También puedes enterrarlo en una maceta para que esa energía se renueve.

17.11. *Respira y suelta con exhalación fuerte.*

Hoy, varias veces al día, respira profundo y exhala fuertemente, acompaña la exhalación con la imagen de las cosas de las que te quieres liberar .

18.11. *Limpieza energética con movimiento.*

Baila, baila, baila acompaña tus movimientos con soltura. Imagina la energía estancada liberándose.

19.11. *Ordena un espacio.*

Elige un espacio para ordenar y limpiar hoy.

20.11. *Suelta un objeto sin uso.*

Elige un objeto que lleves más de un año sin usar y suéltalo.

21.11. *Agradece lo aprendido del año.*

Haz una lista de los aprendizajes de este año y agradece. Puedes hacerlo tipo ritual con una vela blanca y música armoniosa mientras lo escribes.

22.11. *Camina dejando atrás pensamientos.*

Hoy presta atención a tus pensamientos, camina hacia adelante e imagina que los vas dejando salir de tu mente y se quedan atrás .

23.11. *Despedí un hábito viejo.*

Haz una lista de hábitos y decide cuál deseas dejar este año y suplantarlos por uno nuevo. Dile adiós al hábito viejo con Gratitude.

24.11. *Baño de agua tibia consciente.*

Hoy toma un baño de agua tibia. Presta atención a cómo el agua recorre tu cuerpo.

25.11. *Sacudir cuerpo para soltar tensión.*

Hoy varias veces al día sacude tu cuerpo expulsando las tensiones.

26.11. *Ritual de cierre con vela.*

Hoy inventa tu ritual de cierre de año para ponerlo en práctica el día 31/12.

27.11. *Palabra clave del cierre.*

Escribe tus palabras mágicas para aplicar en el ritual de cierre del 31/12.

28.11. *Meditación del vacío fértil.*

Hoy visualiza un espacio vacío. Planta con intención las semillas de lo que deseas para el año que viene.

29. 11. *Respiración de liberación.*

Hoy respira profundo y repite Me Libero. Varias veces al día.

30.11. *Preparación para diciembre.*

¿Qué de todo lo revisado necesitas ajustar ? Piensa 3 acciones posibles para Diciembre.

DICIEMBRE

1. 12. *Crea un mantra de cierre.*

Invoca a tu imaginación una frase de cierre de año. Repítela Varias veces al día.

2. 12. *Ordena contactos/digital.*

Hoy ponte a ordenar archivos, contactos de tu celular, correo electrónico, etc.

3. 12. *Ritmo corporal de renovación.*

Elige un ritmo diferente para este día . Aplícalo y úsalo en tu ritual del 31/12.

4. 12. *Declara un final.*

Escribe hoy algo que llega a su fin.

5. 12. *Declara un inicio.*

Escribe hoy algo que comienza.

6. 12. *Dibuja lo que dejás atrás.*

Haz un dibujo aleatorio que represente todo lo que dejás atrás.

7. 12. *Dibuja lo que nace.*

Hoy haz un dibujo que represente todo lo que inicia.

8. 12. *Conecta con tu próximo año ideal.*

Cierra los ojos, medita brevemente, respira y visualízate el próximo año. ¿Cómo te sientes? Sostén esta emoción por el resto de los días . Si es necesario ancla esta emoción a un objeto para llevarlo contigo.

9.12. *Agradece a tu yo de este año.*

Escríbele una carta a tu yo de este año, felicítale por sus logros y apóyame en sus errores. Ya que serán aprendizajes para el próximo ciclo. Despidete con Amor.

10. 12. *Agradece a tu cuerpo.*

Hoy abraza cada parte de tu cuerpo a conciencia y dile GRACIAS por haberte acompañado todo este tiempo.

11.12. *Agradece a tu alma.*

Mirate al espejo, conectar con tu mirada, y di “Gracias, por Guiarme” repite esta acción cada vez que te mires al espejo.

12.12. *Ritual de gratitud final.*

Realiza un gesto de gratitud hacia todo tu año.

13.13. *Intención para el nuevo ciclo.*

Escribe cuáles son tus intenciones para el próximo año.

14.12. *Abrazo completo a vos misma/o.*

Hoy abrázate como si hubieras llegado a la cima. Al final de la maratón. Celebrate. Siente la gratitud. Sigue abrazándote.

15.12 Cierre emocional del año.

Hoy abraza a todas las personas que desees agradecer, si no están presentes o ya trascendieron visualiza y abrazamos mentalmente. Diciendo Gracias.

16. 12. Cierre energético del año.

Conecta con cada centro energético, pon tus manos uno a uno y di GRACIAS.

17.12. Cierre teatral del año.

Visualiza todos los personajes que has encarnado este año, cada vez que realizabas tus acciones diarias, imagina que están todas subiendo al escenario de la vida. Recíbelas con Amor y Aplausos de Gratitud 🙏

18.12.Cierre musical del año.

Hoy haz tu playlist favorita y déjala que te acompañe durante el día. Baila y disfruta con Gratitud.

19.12. Preparación para lo nuevo.

Prepara los espacios para la llegada de lo nuevo. Espacios físicos, mentales, emocionales.
Haz la "limpieza" de aquello que queda aún por resolver.

20.12 *Respiración del renacer.*

Hoy respira profundamente, inhala lo nuevo , exhala lo viejo.

21.12. *Declaración: "Estoy list@".*

Hoy declara varias veces al.día con firmeza y convicción ESTOY LIST@.

22.12. *Silencio consciente 1 minuto.*

Hoy varias veces al día, deja que el silencio te acompañe. Habita este espacio. Si hacer nada.

23.12. *Sonreírle al futuro.*

Imagina que tu futuro es una persona, cómo es, cómo camina, cómo piensa, cómo vive? Está viniendo hacia ti . Ve a su encuentro con una sonrisa. Abrázalo y dile Gracias.

24.12. Mirar el cielo y decir gracias.

Hoy varias veces al día, mira hacia el cielo. O hacia arriba imaginando el cielo y di GRACIAS.

25. 12. *Crear tu símbolo del próximo año.*

Hoy tómate un momento para crear tu símbolo para el siguiente año. Puede ser mental, escrito, dibujado o cantado. O varias al mismo tiempo. Deja que tu imaginación te guíe.

26.12. *Escribir un deseo mayor.*

Escribe un deseo para ti , para tu familia (real o simbólica) y para la humanidad. Guardarlos para el ritual del 31/12.

27.12. *Escribir tres microdeseos.*

Anota tres deseos pequeños para ti y para alguien más . Guardalos para el ritual del 31.12.

28.12. *Respiración de bienvenida.*

Hoy respira abriendo los brazos , visualiza el próximo año llegando con tus deseos ya cumplidos. Guarda está emoción en todas tus células.

29. 12. Espacio Ritual.

Prepara un espacio para el ritual del 31/12.

30.12 . Preparación de Ritual.

Chequea tus notas. Prepara la vela, algún incienso, alguna ofrenda, todo lo necesario para mañana.

31.12. Ritual final.

Hoy , tómate un tiempo para ti. RealizA tu Ritual. Deja que tu creatividad te guíe. Que tus emociones afloren. Y Agradece.

Abrazate, este año ya termina. Mañana comienza el nuevo ciclo.

Puedes volver a empezar...

Conclusión Final

365 DÍAS CON PSICOCOACHINGTEATRAL 🧠🎭

Llegar hasta aquí no es solo completar un ebook: es transitar un camino. Un recorrido íntimo, profundo y amoroso por tu cuerpo, tu energía, tu voz, tu historia, tus emociones y tu esencia creativa. Este año fue un escenario en movimiento, y vos fuiste siempre el/la protagonista.

Cada ejercicio, simple, breve, contundente, abrió una puerta distinta: a veces hacia adentro, otras hacia arriba, otras hacia la memoria, otras hacia el futuro. Te permitió ordenar, liberar, crear, improvisar, integrar, agradecer y finalmente soltar. Este viaje no buscó perfección; buscó presencia.

Hoy, al llegar al final del ciclo, Psicocoachingteatral te invita a reconocer algo esencial: todo lo que necesitabas ya estaba en vos. Este ebook solo te acompañó a verlo, sentirlo y despertarlo.

Que este cierre sea un punto de expansión.
Que lo aprendido se vuelva acción.
Que lo sentido se vuelva movimiento.
Que lo descubierto se vuelva elección.

Y que cada día del año que viene encuentres un nuevo escenario donde expresarte con más libertad, más conciencia y más amor hacia vos mism@.

Gracias por permitirte recorrer este camino.
Gracias por darte el permiso de transformarte.
Y Gracias por confiar en la magia del proceso.

El telón baja solo por un instante.
El próximo año ya está queriendo nacer.

💜 ✨ Psicocoachingteatral.
El alma en escena, siempre.

Con Amor,

Regina

<https://reginascarmato.wordpress.com/bienvenid/>

