



## **RETO 7 DÍAS PARA TÍ, MAMI:**

### **DÍA 1 – Me elijo sin culpa**

#### **Frase del día:**

***“Hoy no me dejo para el final. Hoy me elijo primero, sin culpa.”***

#### **Meditación guiada (5 min):**

**Visualización simple para respirar y conectar con tu vientre, decirte internamente “estoy aquí”.**

#### **Movimiento:**

***Estiramientos suaves de cuello, hombros y espalda alta + respiración diafragmática lenta (5 min)***

#### **Nutrición antiinflamatoria:**

***Desayuno sin gluten ni lácteos: porridge de avena con bebida vegetal + frutos rojos + chía***

#### **Ritual emocional:**

**Escribe una lista de 3 cosas que harías hoy si realmente te eligieras primero. Elige solo una y hazla.**

### **DÍA 2 – Respiro en medio del caos**

#### **Frase del día:**

***“Respiro. No tengo que hacerlo todo hoy.”***

#### **Meditación guiada:**

**Anclaje a la respiración. Inhala “estoy a salvo”, exhala “puedo soltar”. 3 minutos en silencio.**

#### **Movimiento:**

***Secuencia de yoga en el suelo: postura del niño + gato-vaca + torsión suave (5-8 min)***

#### **Nutrición antiinflamatoria:**

***Sopa vegetal casera con cúrcuma y jengibre + proteína magra (pollo, huevo o tofu)***

**Ritual emocional:**

**Prepara una infusión caliente y bébela sola, en silencio. Nada de pantallas. Solo tú contigo.**

### **DÍA 3 – Suelto lo que no me nutre**

**Frase del día:**

***“Hoy suelto sin pelear lo que me apaga.”***

**Meditación guiada:**

**Visualiza que exhalas lo que te pesa. Literal. Con cada suspiro, suelta algo.**

**Movimiento:**

***Ejercicio de liberación emocional: sacudir brazos y piernas + balanceo suave + 1 min de saltitos sin impacto***

**Nutrición antiinflamatoria:**

***Evita azúcares añadidos hoy. Cambia cualquier snack por un puñado de nueces o fruta fresca con canela***

**Ritual emocional:**

**Tira o regala algo que ya no usas. Haz espacio externo para abrir espacio interno.**

### **DÍA 4 – Me doy permiso para descansar**

**Frase del día:**

***“No necesito merecerlo. Me doy permiso para parar.”***

**Meditación guiada:**

**Body scan (escaneo corporal): 7 minutos recorriendo el cuerpo con atención amorosa.**

**Movimiento:**

***Piernas en la pared (Viparita Karani) – postura restaurativa 5-10 minutos  
Finaliza con respiración 4-7-8.***

**Nutrición antiinflamatoria:**

***Cena temprana y ligera: crema de calabacín + aceite de oliva + semillas + infusión de melisa***

**Ritual emocional:**

**Haz una pausa real a media tarde. Recuéstate, cierra ojos y pon música suave. Aunque solo sea por 10 minutos.**

## **DÍA 5 – Me habito con amabilidad**

### **Frase del día:**

***“Hoy me habito con respeto. No me exijo, me acompaño.”***

### **Meditación guiada:**

**Meditación de compasión: repite en silencio “Me permito sentir. Me permito ser.”**

### **Movimiento:**

***Flujo de movilidad articular suave: cuello, hombros, caderas, tobillos (7-10 minutos)***

### **Nutrición antiinflamatoria:**

***Evita harinas blancas hoy. Elige vegetales crudos o al vapor con legumbres suaves***

### **Ritual emocional:**

**Escribe una carta a tu cuerpo. Agradécele por sostenerte aún cuando lo olvidas.**

## **DÍA 6 – Soy casa para mí**

### **Frase del día:**

***“No necesito huir. Mi cuerpo es casa cuando lo escucho.”***

### **Meditación guiada:**

**Visualización de tu cuerpo como un refugio. Entra en él como quien vuelve a casa.**

### **Movimiento:**

***Yoga restaurativo: postura del bebé + mariposa reclinada + respiración lenta y abdominal (8 min)***

### **Nutrición antiinflamatoria:**

***Incluye grasas buenas hoy: aguacate, AOVE, nueces, semillas de lino***

### **Ritual emocional:**

**Limpia y ordena un pequeño espacio que sea solo tuyo. Enciende una vela. Vuelve a ti.**

## **DÍA 7 – Hoy celebro que volví**

**Frase del día:**

***“Estoy volviendo. Y eso ya es todo.”***

**Meditación guiada:**

**Silencio consciente. Solo siéntate y respira. No hay nada que cambiar. Solo habitarte.**

**Movimiento:**

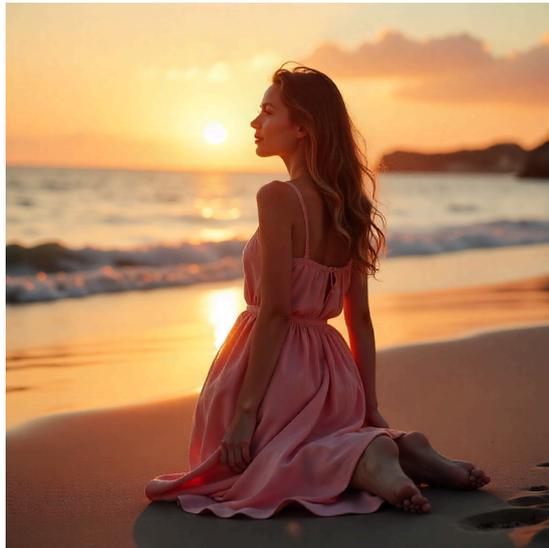
***Estiramientos con música suave. Hazlo con placer. Baila si lo sientes. Muévete libremente.***

**Nutrición antiinflamatoria:**

***Agua tibia con limón al despertar + alimentos frescos y sin procesar en el día***

**Ritual emocional:**

**Escribe lo que has descubierto de ti esta semana. Léelo en voz alta. Agradece.**



**Si te ha gustado, tengo mucho más que ofrecerte**

**descúbrelo en mi pagina: [www.encontrarmimejorversion.com/services](http://www.encontrarmimejorversion.com/services)**