

# MINI-RETIRO

*Reconecta con tu paz interior*



Herramientas sencillas  
para volver a conectar  
con tu calma.

**PATRICIA RAFAELI**

---

Lo que a continuación te comparto es lo que yo hago cuando siento que las actividades diarias o distintas situaciones, me sobrepasan, me abruma.

Y lo llamo "Mini-Retiro"



*Tiempo invertido en  
vos, nunca será  
tiempo perdido.*

Sabías que es de crucial importancia para un bienestar general, apartar unos minutos para uno mismo?

Y lo sé, a veces parar, nos hace sentir que estamos perdiendo el tiempo. Pero hoy te invito a transformar esa creencia y ...

**Dedicar unos minutos solo para vos**

---

*Patricia R.*



## Encuentra un lugar tranquilo



Buscá un lugar donde no seas molestado por un momento. Al menos 10 minutos (si podés 20 mejor)



Colocate auriculares y escuchá una música relajante que te ayude a conectar con tu ser.



Y ahora, solo permitete ser. Has lo que necesites hacer. Llorar, gritar, escribir o estar en silencio... Lo que sientas.

“Es importante que hagas consciente lo que estás sintiendo en este momento. Prestá atención a las sensaciones físicas y a tus pensamientos. Pero no los juzgues ni critiques, no intentes reprimir una emoción solo acepta lo que es.



## *Respiración consciente*

Es prestar total atención a la inhalación y exhalación. Enfocándose en cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo, sin tratar de modificar nada. Solo observando.

## La respiración como ancla.

Una vez que, encontramos ese lugar tranquilo y nos permitimos sentir nuestras emociones sin juicio; es momento de anclarnos. ¿Cómo? A través de nuestra respiración.

Te comparto cuál es la respiración que a mí me ayuda a anclarme en el momento presente.

La respiración 4-7-8. Ésta consiste en inhalar profundamente llevando el aire al abdomen, contando 4. Reteniendo el aire durante 7 segundos. Y exhalando por la boca en 8.

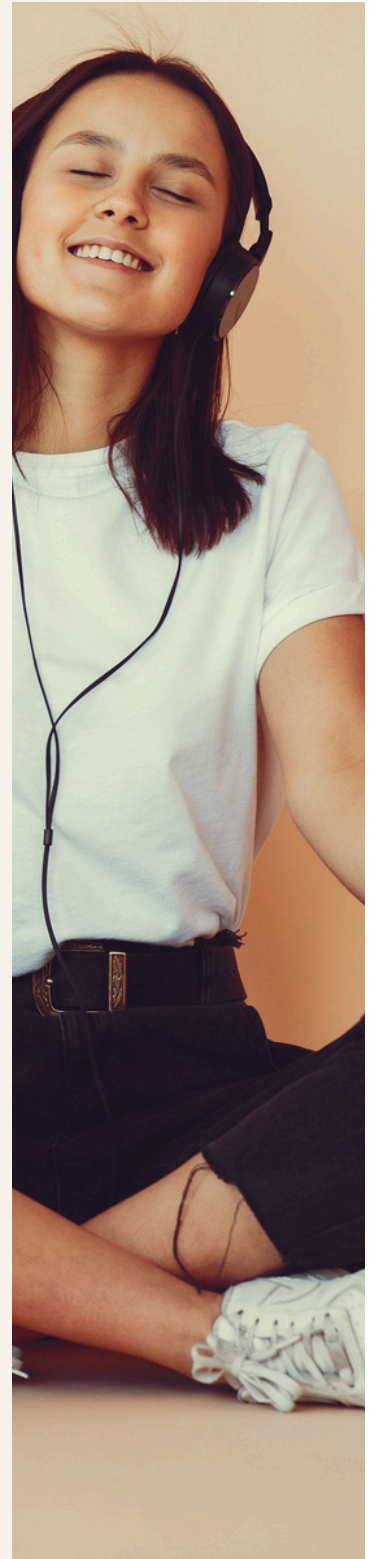
Inhala 4. Retén 7. Exhala 8

---

*Patricia R.*

## Paso a paso de mí Mini- Retiro a la calma

1. Encuentra un lugar tranquilo.  
Escucha una música relajante.  
Date permiso para sentir física y emocionalmente.
2. Emplea tu respiración como ancla.  
Te sugiero la respiración 4-7-8 para anclarte al momento presente y reducir la ansiedad relacionada con el pasado o el futuro.
3. Vuelve a escanear tu cuerpo.  
Mientras te enfocas en cómo se siente tu mandíbula, tus hombros, tu entrecejo... Elige un mantra, una frase corta y positiva.  
Mi favorita: "Lo estás haciendo bien"



Todo lo que sentís, está bien sentirlo. No hay nada malo  
“ con eso.

Lo que no te hace bien es reprimir o ignorar lo que te pasa. Por eso, con este Mini-Retiro (mí kit de herramientas como también lo llamo) te invito a crear tu propio espacio de bienestar para nutrir tu ser en tan solo unos minutos.

## Crea tu propio espacio de bienestar

La importancia reside en nutrir tu espacio interno pero también podés acompañar este momento encendiendo una velita, un hornillo o un sahumero. Algo que te conecte con la calma.

Preparate tu infusión favorita y solo entregate a la experiencia de reconectar con tu paz interior.



---

*Patricia R.*

## Siempre puedes volver a ti.

Permítete sentir libremente tus emociones. Sin miedos, sin inhibiciones.

No hay emociones buenas o malas. Todas las emociones, tanto las agradables como las desagradables, son parte de nuestra experiencia humana. Permitirte sentir las y expresarlas, te libera de tensiones y promueve un mayor bienestar general.

Si necesitás ayuda con ésto, podés escribirme.



*Lo estás haciendo bien*

Soy Patricia Rafaeli, Terapeuta Transpersonal y estoy aquí para acompañarte en tu viaje hacia una vida con mayor propósito, plenitud y autoconocimiento.



[Instagram.com/patriciarafeali](https://www.instagram.com/patriciarafeali)  
[prafaeli.34@gmail.com](mailto:prafaeli.34@gmail.com)