

Ritual de Anclaje: “Vuelvo a Mí”

Un ritual breve para regresar a tu centro cuando aparece la ansiedad, el miedo, la impulsividad o la desconexión interna.

Duración: 30 segundos – 2 minutos

Objetivo: crear un gesto y una frase que actúen como *punto de conexión* hacia tu estado consciente.

Pasos del Ritual

1. Gesto de Presencia (5 segundos)

Coloca una mano sobre el pecho y otra en el abdomen.
Siente el contacto cálido y firme.

Significado: “*Estoy aquí. Estoy volviendo a mí*”.

2. Unificación de la Respiración (10–20 segundos)

Respira 3 veces así:

- Inhala por la nariz contando 3
- Pausa suave 1
- Exhala por la boca contando 4

Significado: “Bajo la activación y recupero claridad”.