



SOY MI  
PRIORIDAD

---

[www.lostinthevillage.com](http://www.lostinthevillage.com)

DÍA 1

# VOLVER A LA CALMA

---

## MEDITACIÓN:

- Prepara el lugar: coge cojines, ponte una alarma si quieres controlar el tiempo, ambienta el espacio con incienso y enciende una vela.
    - Siéntate cómoda y asegúrate de tener la espalda recta.
  - Cierra los ojos y coloca una mano encima de tu pecho y la otra encima de tu barriga.
    - Empieza a respirar intentando llevar tu atención a la respiración. Cuenta hasta 4 para inhalar y para exhalar.
    - Cada vez que la mente se te vaya vuelve a tu respiración.
    - Al terminar escribe cómo estás y cómo te has sentido.
-

# DÍA 2

# ARROPAR EL ALMA

---

DISFRUTA DE UN MASSALA TÉ:

## INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de té negro
- 1 punta de jengibre
- 2 clavos
- 1 trozo de canela
- 2 bolas de pimienta negra
- 2 granos de cardamomo
- 1 anís estrellado
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 taza de leche vegetal al gusto

## PREPARACIÓN:

Ponemos en un cazo la leche vegetal, cuando hierva bajamos el fuego y echamos los demás ingredientes.

Dejamos reposar durante 8 minutos y colamos la mezcla que ya está lista para servir.

## EJERCICIO:

Mientras disfrutas sorbo a sorbo de tu té pensarás y escribirás en tu libreta lo siguiente:

- 3 nombres de personas que al pensarlos te hagan sentir paz
- 3 hábitos o rutinas de tu vida que te hagan sonreír
- 3 lugares que te hagan sentir bien

Aquí tienes una pista de con quién debes rodearte más a menudo, qué debes hacer más y dónde debes ir para encontrar espacios de felicidad.

---

## DÍA 3

# EL CAMINO CONSCIENTE

---

- Vístete cómoda para andar, protégete del frío y sal a la calle
- Intenta caminar sin prisa, sin correr y procura llevar toda tu atención a tus pies. Trata de sentir cómo se colocan en el suelo, qué partes aguantan más peso, siente el contacto con los calcetines y zapatos e intenta estar muy consciente de todo esto.
- Tras cinco minutos concentrada en esta parte de tu cuerpo empieza a llevar la atención a tus piernas y su movimiento. Siente como se doblan las rodillas, como se estiran, como se juntan las piernas a tus caderas, y siente tu cuerpo vivo, despierto.
- Finalmente, lleva la atención a la parte alta de tu cuerpo. Fíjate en tu vientre y en cómo se mueve, en tus brazos y su balanceo, en el movimiento suave de tus cervicales y en el de tu cabeza y ojos.
- Detente dónde quieras, quizás en casa, en una cafetería o en un parque y trata de escribir en tu libreta cómo te has sentido con tu cuerpo, si has estado cómoda, libre o agarrotada y con dificultad. Escribe también cómo te has sentido con tu mente, dispersa, estresada, libre, conectada, etc. Finalmente, agradece algo que tu cuerpo te permita hacer y esríbelo, dándole las gracias a tu templo.

DÍA 4

# CREA CREATIVIDAD

---

## EL PLACER DE EXPERIMENTAR:

- Prepara la sala en la que vas a crear: enciende una vela, aromatiza con aceites esenciales o incienso, ponte música inspiradora y prepara la mesa de trabajo, protegiéndola de las pinturas.
- Utiliza acuarelas, pinturas, carboncillo, lapices o bolígrafos, lo que tengas y te apetezca.
- Busca crear des de tu imaginación, sin esperar que salga nada, simplemente disfruta del proceso.
- Puedes copiar una imagen, calcarla o crearla des de cero. Ésta puede ser real o inventada, garabatos al ritmo de la música o la imitación de la realidad. Todo se vale.
- Cuando sientas que ya has disfrutado bastante, observa tu obra y escribe cómo te has sentido al realizarla y cómo al observarla.

DÍA 5

# EL MIMO

---

## SESIÓN DE AUTO-CUIDADO:

- Si tienes bañera llénala de forma responsable con agua caliente. Añade tres gotas de aceite esencial de lavanda, enciende una vela, pon música relajante y disfruta del baño.
  - Si tienes ducha, ambienta igual el cuarto de baño y cierra los ojos mientras dejas caer el agua sobre ti. Intenta sentir el impacto de las gotas sobre tu piel y relájate.
  - Tras el baño o la ducha aplica aún con la piel mojada aceite de almendras dulces y en la cara aceite de jojoba preferiblemente. Realiza círculos sobre tu piel para aplicarlo.
  - Sécate suavemente con tu toalla.
  - Antes de salir del baño da las gracias por este momento y una vez fuera escribe cómo te has sentido y cómo estás.
-

DÍA 6

# LA INMENSIDAD

---

## CONTEMPLA EL CIELO

- Dedicar 10 minutos del día a contemplar el cielo o una porción de éste.
  - Puedes hacerlo tumbándote en la playa, en un parque o campo, o simplemente en el balcón de tu casa o en la terraza de un bar.  
Abrígate bien para que no te distraiga el frío.
  - Dedícate a contemplar el cielo, sus colores, sus formas, su luz, los efectos que genera en tu vista y mirada, si el día está claro o van apareciendo nubes, etc.
  - Simplemente observa sin juicio y deja que la inmensidad tome forma.
- Cuando estés cansada para y escribe cómo te has sentido al observar el cielo, qué pensamientos te han ido apareciendo a la mente, si ha sido relajante o por lo contrario estresante y, finalmente, cómo te sientes ahora.

DÍA 7

# UNIVERSOS

---

## SER POESÍA:

- Escoge un libro de poesía o búscalo por Internet
- Ambienta la habitación, aromatízala, prepárate una bebida caliente y ponte música tranquila de fondo.
- Piérdete entre las letras y versos del libro y goza del placer de la lectura
- Escoge una poesía o unos versos que te hayan gustado y escríbelos en tu libreta
- Cuando termines escribe qué te han hecho sentir, cómo estás tras este rato de lectura y qué emociones han estado más presentes durante esta práctica.



DÍA 8

# NUTRIRTE

---

- Escoge una receta reconfortante que te guste especialmente y te caliente del frío
- Ponte música en la cocina y escoge los ingredientes, elabora tu comida poniendo máxima atención a cada paso o acción que realices
- Observa cómo cambia la comida, cómo se transforma y siente el olor de cada ingrediente
  - Una vez hecho emplata de manera que se vea atractivo a la vista
- Vas a comer llevando toda tu atención a lo que estás comiendo, puedes empezar cerrando los ojos a cada cucharada e intentando apreciar todos los gustos, posteriormente puedes intentar sentir el tacto de la comida y finalmente fijarte en el aroma.
- Termina de comer y apunta en la libreta cómo te has sentido al cocinar, cómo al comer y cómo te sientes ahora.

DÍA 8

# NUTRIRTE

---

## SOPA DE CEBOLLA

### INGREDIENTES:

- 3 cebollas dulces grandes
  - 1 diente de ajo
  - 1,5l de caldo vegetal
  - 2 rebanadas de pan
- Tres cucharadas de aceite
  - Sal y pimienta al gusto
  - 1 copa de vino blanco
  - mostaza (opcional)
- Queso rallado (opcional)

### RECETA:

- Pela las cebollas y córtalas en tiras finas, pela y pica el ajo
    - Sofríe con aceite de oliva hasta que queden doraditas
    - Añade el vaso de vino blanco y espera a que se evapore
  - Vierte el litro de caldo vegetal, deja que hierva y baja el fuego dejándola hacer durante 30' y sirve
    - Tosta las rebanadas de pan y unta mostaza encima.
  - Coloca las rebanadas encima de la sopa y salpimenta al gusto y añade el queso rallado
-

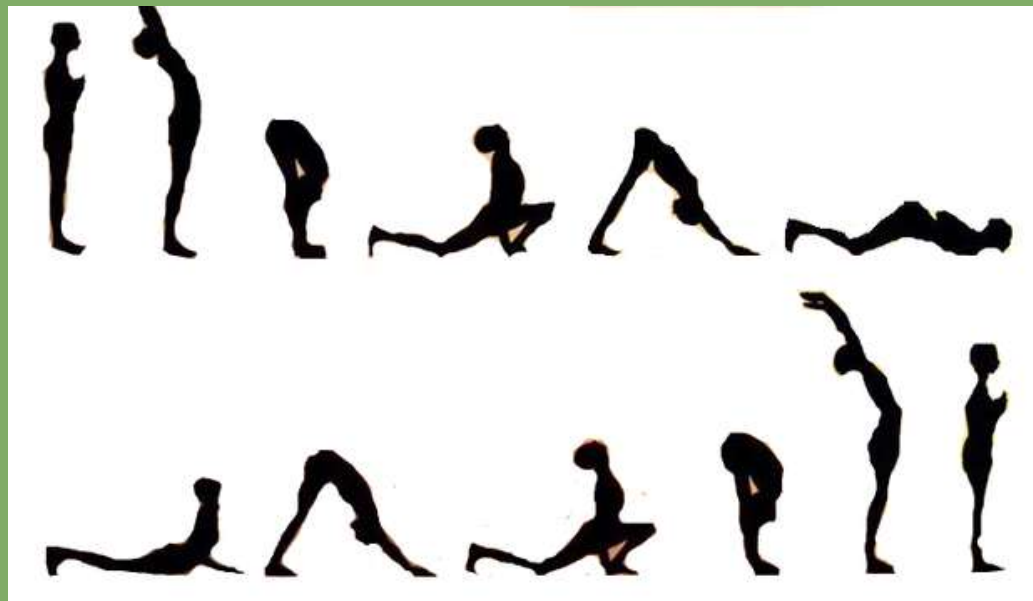
DÍA 9

# SALUTACIÓN AL SOL

---

HONORAR NUESTRO CUERPO:

- Ponte ropa cómoda y prepara tu esterilla
- Empieza a hacer esta secuencia y repítela 6 veces (o más), alternando pierna derecha y pierna izquierda



\*imagen extraída de Internet

- Escribe en tu libreta cómo te has sentido practicando las salutations al sol y qué sensaciones tiene tu cuerpo y tu mente ahora
- 

[www.lostinthevillage.com](http://www.lostinthevillage.com)

DÍA 10

# CARTA DE AGRADECIMIENTO

---

Si has llegado hasta aquí éste es el momento de darte las gracias por los logros, por haber sido tu propia prioridad durante unos minutos de unos días. Así que ésta será tu actividad final.

Coge tu libreta y un bolígrafo y escríbete una carta de agradecimiento a ti misma.

Dite porque te sientes orgullosa de ti, que es lo que admiras de tu ser, que crees que debes potenciarte y que te agradeces. Son muchos los logros diarios que consigues así que sonríete y quíete.

Esta carta será tu pequeño tesoro de amor propio, acude a ella siempre que lo necesites, cuando las fuerzas falten, te sientas floja o necesites recordarte lo que realmente tiene importancia, tú.

Y aprovecho también para agradecerte a ti el estar,  
gracias infinitas por acompañarme.

Judit.

---