

3 Pasos para Pausar en Diciembre

sin culpa y con propósito

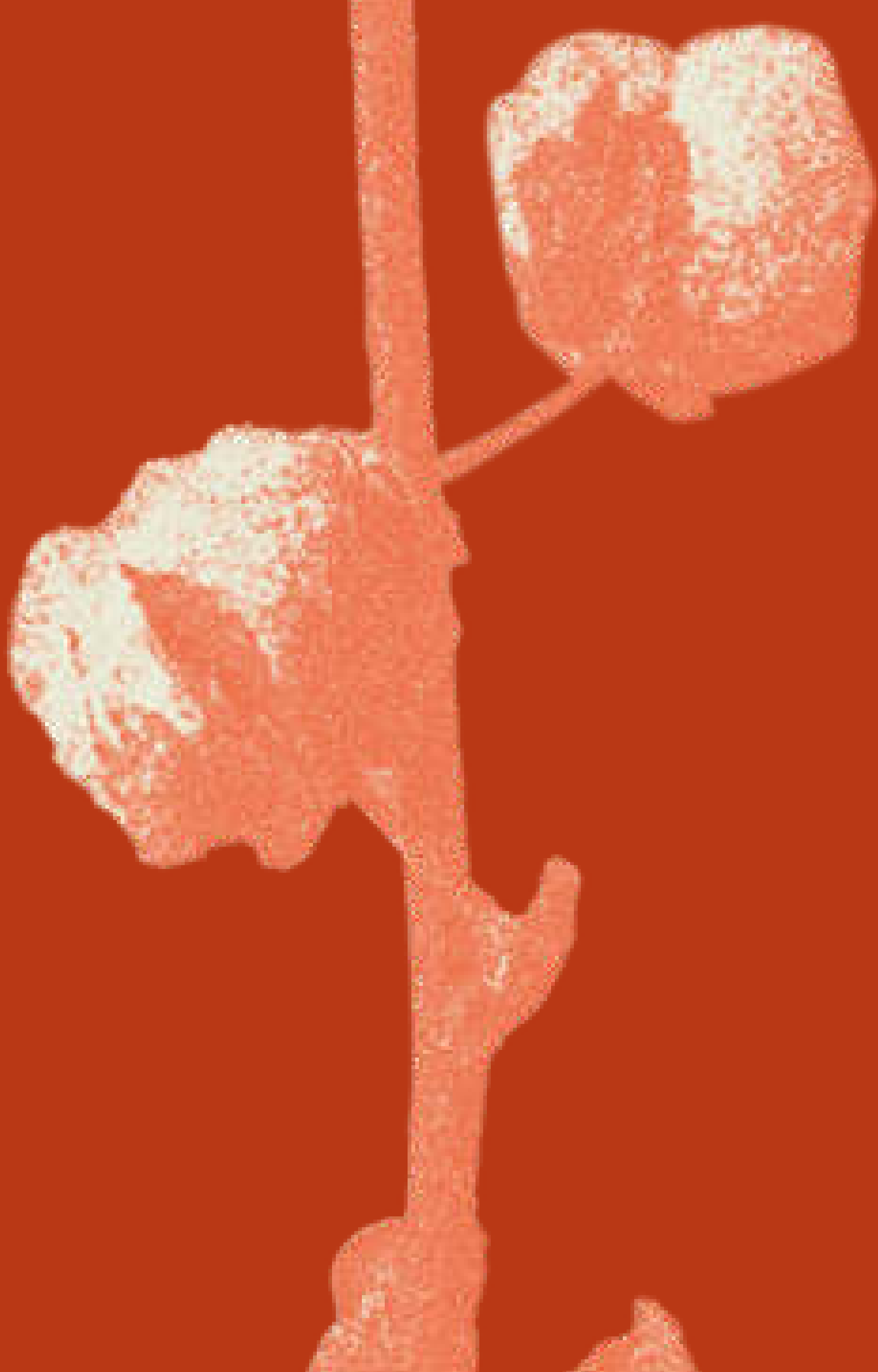
Diciembre no es para correr.

Es para integrar, agradecer y recuperar energía para lo que viene. Pero muchas veces, cuando más necesitamos detenernos... más nos exigimos. Por eso, creé este mini-ritual práctico de 3 pasos —simple, estratégico y profundamente consciente para que este mes no termines agotada, sino enraizada y en paz

“Pausar no es rendirse. Es volver a ti, para que lo que crees el próximo año, nazca desde presencia.” — Andy Santos



*PASO 1: Dimás
“no”—y libera
espacio energético*



Haz una lista de todo lo que te está drenando o que simplemente no necesita tu energía este mes.

Elige 3 cosas no urgentes y sácalas de tu agenda.

Ejemplos:

- Reuniones que pueden esperar.
- Responder mensajes fuera de horario.
- Proyectos que no te dan paz ni dirección.

Cada “no” que digas este mes, es un “sí” a tu bienestar.



*PASO 2: 20 minutos
de caminata sin
electrónicos*



Tu mente no necesita más información.
Necesita aire. Movimiento. Silencio.

Durante 20 minutos al día, sal a caminar sin
audífonos, sin teléfono, sin distracciones.
Solo tú, tu respiración y tu entorno.

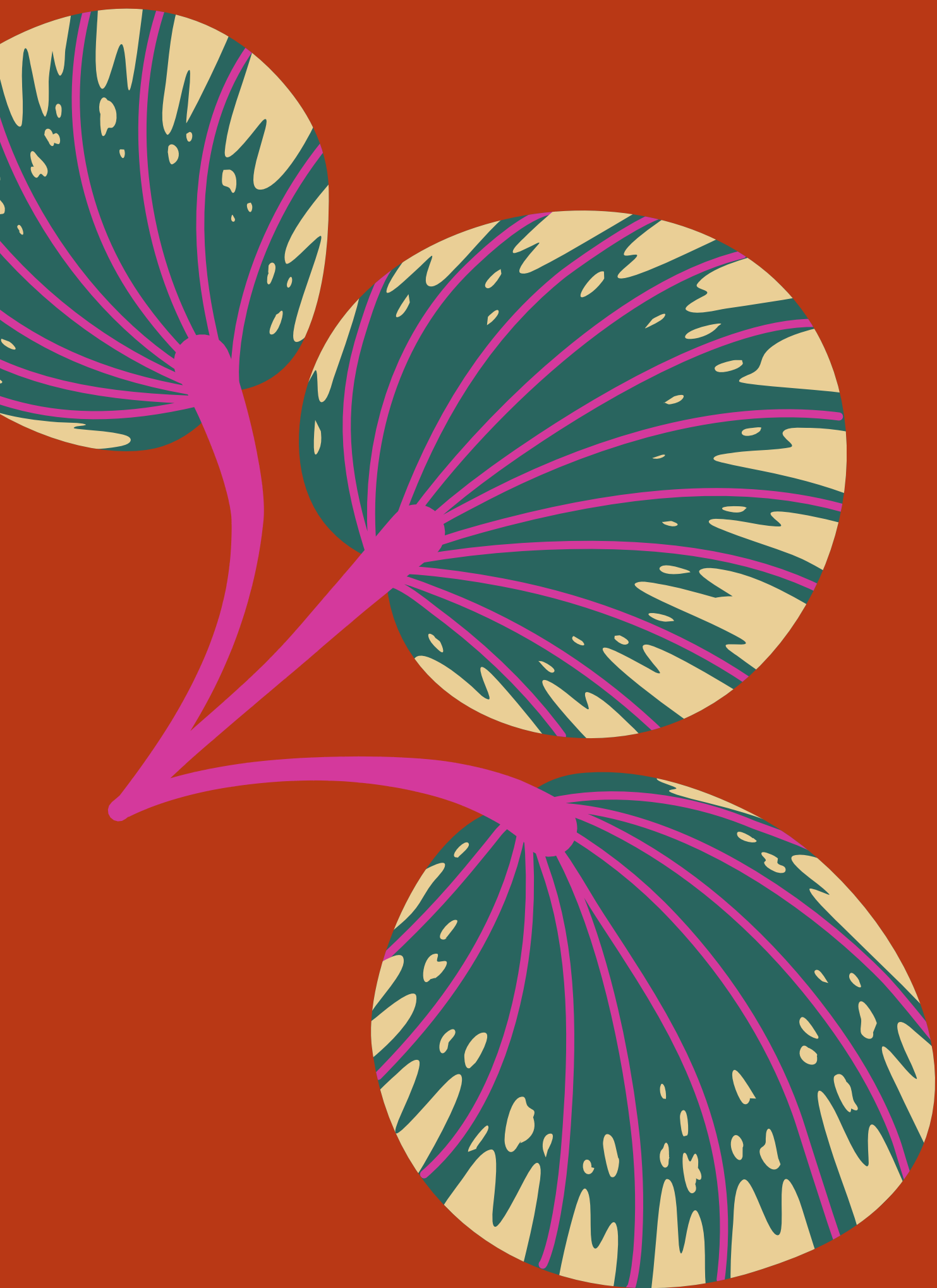
Mientras caminas, pregúntate:

“¿Qué necesito soltar hoy para volver a
sentirme ligera?”

**Caminar sin tecnología es una forma de
meditar en movimiento — y de dejar que tu
cuerpo piense por ti.**



PASO 3: Un día entero sin tecnología



Sí, un día completo.
Desconéctate del celular, la computadora y las
redes.

Hazlo intencionalmente, no como escape.
Puedes escribir, cocinar, leer, bailar, dormir o
simplemente mirar el cielo.

Ese día será tu “Día de Integración”, tu manera
de cerrar el año en coherencia contigo.

**Tu alma no necesita más pantallas.
Necesita tu presencia.**

*Pausar no es un lujo, es una estrategia.
Es lo que te permite crear desde el alma y sostener
desde la claridad.*

*Este diciembre, no te pido que hagas más.
Te invito a hacer espacio.
Porque la claridad no llega cuando piensas más,
sino cuando finalmente te das permiso de respirar.*

@ANDYSANTOS_____



con un cora abierto, Andy

Visita nuestra pagina web
www.andy-santos.com