Si el cansancio no se va ni durmiendo...

Volver a *ti*.

7 días

Un ejercicio corto cada día para respirar, escribir y mirar el patrón. Incluye la meditación guiada «Volver a casa».



Quince minutos al día, como máximo. Sin exigencias.

Dra. Nelly Pesantez
Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

Casa de Vida
teoterapia

Antes de cargarlo todo, eras *tú*.

Hay un cansancio que no se arregla durmiendo. Aparece cuando llevamos años respondiendo a lo que otros necesitan, repitiendo los mismos patrones y dejando para después lo que sentimos. Un día miramos alrededor, todo parece en orden… y por dentro hay un vacío que no sabemos nombrar.

Volver a ti no es irte de tu vida. Es habitarla de nuevo. Es darte, cada día, unos minutos para respirar, escribir y mirar con honestidad lo que se repite.

Te propongo siete días, con un ejercicio corto cada día. Si un día no puedes, no pasa nada: lo retomas al siguiente. Aquí no se trata de cumplir, sino de volver.

Si la fe es parte de tu vida, puedes traerla a estos minutos. Si no, el camino funciona igual: es un encuentro contigo.

Con cariño, Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

Tu *ritual* de siete días.

Necesitas un cuaderno o estas páginas impresas, un lugar tranquilo y el celular en silencio. Mejor a la misma hora cada día.

DÍA 1	Llegar	Respiración	5 min
DÍA 2	Lo que cargo	Escritura	10 min
DÍA 3	La escena que se repite	Mirada al patrón	12 min
DÍA 4	Tres suspiros	Respiración	6 min
DÍA 5	Carta a quien eras	Escritura	15 min
DÍA 6	Otra respuesta	Mirada al patrón	10 min
DÍA 7	Volver a casa	Meditación guiada	10 min

> Estos ejercicios son una guía de autoconocimiento, no un tratamiento. Si algo te mueve mucho, detente, respira y date permiso de buscar acompañamiento profesional.

Llegar

RESPIRACIÓN · 5 MINUTOS

Antes de mirar nada, el cuerpo necesita saber que está a salvo.

1. Siéntate con la espalda cómoda y los pies apoyados en el suelo. Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen.
2. Inhala por la nariz contando hasta cuatro. Exhala por la boca, despacio, contando hasta seis. Que la exhalación sea siempre más larga.
3. Repite durante cinco minutos. Si la mente se va, no la regañes: vuelve a contar.
4. Al terminar, quédate unos segundos en silencio y nota cómo está tu cuerpo ahora.

PARA ESCRIBIR DESPUÉS

Hoy mi cuerpo me dijo...

Lo que *cargo*

ESCRITURA · 10 MINUTOS

No todo lo que llevas encima es tuyo.

1. Escribe todo lo que sientes que cargas: tareas, preocupaciones, expectativas, silencios. Sin ordenar y sin corregir.
2. Relee la lista y marca con una pequeña señal lo que de verdad es tuyo. Lo que quedó sin señal, quizá lo tomaste de otros.
3. Elige una sola cosa que puedas soltar o compartir esta semana.

PARA ESCRIBIR DESPUÉS

Esta semana me permito soltar...

La escena que se *repite*

MIRADA AL PATRÓN · 12 MINUTOS

Lo que vuelve a pasar trae un mensaje.

1. Piensa en una situación que se repite en tu vida: en la pareja, en el trabajo o con tu familia.
2. Escríbela como una escena de película, en tres momentos: qué pasa justo antes, qué sientes en el cuerpo y qué haces.
3. Pregúntate: **«¿Cuándo sentí esto por primera vez?»**. No busques la respuesta perfecta; deja que llegue lo que llegue.

PARA ESCRIBIR DESPUÉS

Lo que esa escena intenta proteger en mí es...

Tres *suspiros*

RESPIRACIÓN · 6 MINUTOS

El cuerpo guarda lo que la mente no alcanza a decir.

1. Donde estés, deja que los hombros bajen.
2. Inhala profundo por la nariz y, cuando sientas los pulmones llenos, toma un poquito más de aire. Suéltalo por la boca en un suspiro largo, con sonido si quieres.
3. Hazlo tres veces. Luego recorre tu cuerpo con la atención, de la cabeza a los pies, y nota dónde guardas la tensión.
4. Lleva una mano a ese lugar y respira ahí durante un minuto, como quien acompaña.

PARA ESCRIBIR DESPUÉS

Hoy la tensión vive en... y me pide...

Carta a quien *eras*

ESCRITURA · 15 MINUTOS

Hay alguien pequeño que todavía espera escucharte.

1. Busca, si puedes, una foto tuya de la infancia. Mírala un momento.
2. Escríbele una carta a esa niña o a ese niño. Cuéntale lo que viviste después, lo que lograste, lo que te dolió.
3. Dile lo que necesitaba escuchar entonces y quizá nadie alcanzó a decirle.
4. Termina la carta con una promesa pequeña que sí puedas cumplir.

PARA ESCRIBIR DESPUÉS

Hoy te prometo...

Otra *respuesta*

MIRADA AL PATRÓN · 10 MINUTOS

Ver el patrón te devuelve la posibilidad de elegir.

1. Vuelve a la escena que escribiste el día 3. Léela con calma.
2. Imagina una respuesta distinta, pequeña y posible: una pausa, una pregunta, decir lo que sientes, pedir ayuda.
3. Ensáyala en voz alta, como quien practica una frase en otro idioma.
4. Cuando la escena vuelva, no tienes que hacerlo perfecto: basta con notarla a tiempo.

PARA ESCRIBIR DESPUÉS

La próxima vez, en lugar de..., voy a probar...

Volver a *casa*

MEDITACIÓN · 10 MINUTOS

Todo lo que viste esta semana tiene un lugar donde descansar.

1. Busca un lugar tranquilo y lee despacio, o pide a alguien de confianza que te lea, la meditación «Volver a casa» de las páginas siguientes.
2. Al terminar, relee lo que escribiste durante la semana.
3. Subraya una frase que quieras llevar contigo y escríbela donde puedas verla cada día.

PARA ESCRIBIR DESPUÉS

Lo que me llevo de estos siete días es...



Volver a *casa*.

Puedes leerla despacio, en voz baja, o pedir a alguien de confianza que te la lea. Donde veas PAUSA quédate unos segundos en silencio, respirando.

Busca un lugar donde nadie te interrumpa durante diez minutos. No hay una forma correcta de hacerla: lo que llegue, está bien.

1 · LLEGAR

Bienvenida. Bienvenido. Este es un tiempo para ti. No tienes que hacer nada bien. Solo estar.

Busca una postura cómoda, sentada o recostada. Deja que tu cuerpo se apoye. Si te sientes bien así, cierra los ojos. Si no, baja la mirada y deja que descanse en un punto del suelo. PAUSA

Vamos a empezar respirando. Inhala por la nariz… y suelta por la boca, despacio. PAUSA Otra vez. Inhala… y suelta. PAUSA Una vez más. Y en esta exhalación, deja que los hombros bajen. PAUSA

Ahora deja que la respiración encuentre su propio ritmo. No tienes que controlarla. Solo obsérvala. El aire que entra, fresco. El aire que sale, un poco más tibio. PAUSA

2 · EL CUERPO

Lleva tu atención a los pies. Siente su peso, el contacto con el suelo. Tus pies te han llevado a tantos lugares. Hoy pueden descansar. PAUSA

Sube a tus piernas… a tus caderas… Deja que se aflojen. PAUSA

Ahora tu abdomen. Nota cómo sube y baja con cada respiración. Si está tenso, no lo fuerces. Solo respira ahí. PAUSA

Lleva tu atención al pecho. Si quieres, pon una mano sobre él. Siente el calor de tu mano. Siente tu corazón, que ha latido por ti cada día, sin pedirte nada a cambio. PAUSA

Suelta la mandíbula. Suaviza la frente. Deja que los ojos descansen. PAUSA

3 · EL CAMINO

Ahora te invito a imaginar un camino. Puede ser un sendero de tierra entre montañas, al atardecer. El aire es limpio. Hay silencio, pero no es un silencio vacío: es un silencio que acompaña. PAUSA

Empiezas a caminar despacio. Con cada paso, algo de lo que cargas se queda a un lado del camino. Una preocupación… una prisa… una exigencia que no era tuya. No tienes que nombrarlas todas. Solo deja que se queden ahí. PAUSA

Sigue caminando. Tu respiración es tranquila. Tus pasos son ligeros. PAUSA

4 · LA CASA

A lo lejos ves una casa. Una casa pequeña, con un techo sencillo y una luz cálida en la ventana. Mientras te acercas, sientes algo conocido, como cuando llegas a un lugar donde te esperan. PAUSA

Llegas a la puerta. Está abierta. PAUSA

Entras. Adentro hace un calor agradable. Huele a algo que te gusta. Puedes mirar alrededor: este lugar es tuyo. Siempre lo fue. PAUSA

5 · EL ENCUENTRO

En un rincón de la casa hay alguien esperándote. Es una versión pequeña de ti. La niña o el niño que fuiste. PAUSA

Mírale con calma. ¿Cómo está? ¿Qué cara tiene? ¿Qué lleva puesto? PAUSA

Acércate despacio. Siéntate a su lado. No tienes que decir nada todavía. Solo acompañar. PAUSA

Ahora, si te nace, dile en silencio lo que esa niña o ese niño necesitaba escuchar.

«Te veo». PAUSA
«No estás sola. No estás solo». PAUSA
«No tienes que ganarte el cariño. Ya mereces estar aquí». PAUSA
«Ahora yo te cuido». PAUSA

Quédense un momento juntos. Si sientes ganas de abrazarle, hazlo. Si aparecen lágrimas, déjalas pasar: también son una forma de volver. PAUSA

Escucha ahora si esa parte pequeña de ti quiere decirte algo. Una palabra, una imagen, una sensación. Lo que llegue, está bien. PAUSA LARGA

6 · LLEVARLA CONTIGO

Antes de salir, toma su mano. Esta parte de ti no se queda atrás: viene contigo. Desde hoy, cuando algo se repita, cuando sientas el nudo de siempre, puedes recordar esta casa y a quien vive en ella. PAUSA

Si la fe es parte de tu vida, puedes sentir también aquí esa presencia que te sostiene. Y si no, quédate con esta certeza: este lugar de calma existe dentro de ti, y puedes volver cuando lo necesites. PAUSA

Salen juntos de la casa. La luz de la ventana sigue encendida. Siempre va a estar encendida. PAUSA

7 · REGRESAR

Ahora vuelve poco a poco a tu respiración. Siente otra vez el peso de tu cuerpo. El apoyo debajo de ti. PAUSA

Mueve con suavidad los dedos de las manos… y de los pies. PAUSA

Haz una respiración profunda, más profunda que las anteriores… y suéltala con un suspiro. PAUSA

Lleva una mano al pecho una vez más, y date las gracias por este momento. PAUSA

Cuando quieras, abre los ojos.

Bienvenida. Bienvenido de vuelta.

Si quieres, vuelve a esta meditación cada vez que sientas el nudo de siempre. La casa no se mueve de lugar: siempre está ahí, esperándote.

Con cariño, Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Casa de Vida · Teoterapia

Volver a casa.

Dra. Nelly Pesantez
Casa de Vida · Teoterapia

ATENCIÓN PRESENCIAL EN LATACUNGA

Sígueme en Instagram **@nellypesantezec**

Casa de Vida
teoterapia