



5 RITUALES DE AUTOCUIDADO PARA LÍDERES CONSCIENTES

¡Reconecta contigo sin dejar de avanzar!

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

¡CONTÁCTANOS!

info@jasmingalindo.com
www.jasmingalindo.com

INTRODUCCIÓN

¿Y si el verdadero éxito no está en hacer más, sino en estar mejor contigo?

Esta guía es una invitación a recuperar tu centro. A hacer del autocuidado una estrategia real, constante, amorosa.

No necesitas más horas, necesitas volver a ti. Aquí encontrarás 5 rituales diseñados para personas como tú: líderes, madres, padres, emprendedoras, profesionales... que han sostenido a muchos y hoy deciden sostenerse a sí mismos.

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

RITUAL 1: TU CITA SAGRADA CONTIGO

 Duración sugerida: 30-60 min semanales

 Espacio: Totalmente tuyo, sin interrupciones

✓ Este no es un momento para producir, resolver, atender o ser amable con nadie.

☆ Es un espacio solo tuyo. Sin exigencias. Sin expectativas. Sin deberes.

 **Ejemplo:**

→ No, ir a hacerte la manicura o perfilarte la barba no cuenta.

→ Ese espacio sigue siendo hacia otro.

→ Este ritual es un café contigo, una libreta, y tu respiración... sin celular, sin deberes.

¡Solo tú contigo!

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

RITUAL 2: PAUSA CONSCIENTE DIARIA

 Duración: 5-10 min al día

 Sin estímulos externos

✓ Haz una pausa. Sal a caminar o siéntate sin ruido, sin pantalla.

 Solo observa. Respira. Escucha lo que hay adentro.

 **Mantra sugerido:**

“Mi presencia es más valiosa que mi productividad.”



Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

RITUAL 3: RECONEXIÓN CON TUS DONES

 Duración: 15-20 min semanales

 Material: Hoja o cuaderno

 **Contéstate con honestidad:**

→ ¿Qué se me da de forma natural, sin esfuerzo?

→ ¿Qué me reconocen los demás, pero yo suelo minimizar?

→ ¿Qué actividad me recarga en lugar de drenarme?

 **Subraya un don y responde:**

→ ¿Cómo puedo honrar este talento hoy, aunque sea con un pequeño gesto?

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

RITUAL 4: LÍMITES Y LEALTAD CONTIGO

 Frecuencia: Cada vez que algo te incomode

 **Ejercicio rápido:**

➔ ¿Esto me expande o me contrae?

➔ ¿Estoy diciendo “sí” desde la culpa o desde el amor?

 **Mantra de autocuidado:**

“No necesito justificar lo que mi paz necesita.”



Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

RITUAL 5: CIERRE CONSCIENTE DE SEMANA

 Duración: 10 minutos

 Herramienta: Diario de gratitud o nota de voz para ti

 **Pregúntate:**

➔ ¿Qué hice esta semana por mí?

➔ ¿Qué decisiones me acercaron a mi coherencia?

➔ ¿Qué aprendí de mí esta semana?

 **Cierre con intención:**

“Gracias por estar ahí para mí. Cada paso que doy hacia mí, es un paso hacia mi paz.”

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

¿Y AHORA QUÉ?

Haz de esta guía tu base. Tu reinicio. Tu recordatorio. Puedes imprimirla, pegarla en tu agenda, o leer un ritual al despertar cada lunes.

Comparte tu experiencia en redes usando: **#UnEstiloDeVida**

Y si quieres más herramientas como esta, agenda tu sesión gratuita de claridad en la pagina web, o escíbeme "CLARIDAD" por Instagram.

Jasmin Galindo

COACH
UN ESTILO DE VIDA

¡CONTÁCTANOS!

info@jasmingalindo.com
www.jasmingalindo.com

