

3 Movimientos

PARA EMPEZAR A SANAR



WHEN YOU MOVE

respi
EVERYTHING FLOWS

3 MOVIMIENTOS PARA EMPEZAR A SANAR

(incluso cuando no tienes fuerzas)

Una guía para reconectar contigo a
través del cuerpo.

Creado por Everything Flows



WHEN YOU MOVE 
EVERYTHING FLOWS

¿POR QUÉ ESTO IMPORTA?

Cuando pasamos por un mal momento, lo último que queremos es movernos... pero justo ahí comienza la sanación. Esta guía está pensada para ayudarte a dar el primer paso, con movimientos simples que no requieren energía, solo intención.



MOVIMIENTO 1: ESTÍRATE AL DESPERTAR

Qué hacer: antes de agarrar el celular, estira tu cuerpo. Inhala profundo. Abre el pecho. Mueve los hombros. Respira.

Por qué ayuda:

- **Activa el cuerpo** suavemente sin necesidad de ejercicio intenso.
- **Mejora la circulación y oxigenación del cerebro** desde temprano.
- **Libera tensión acumulada durante la noche**, especialmente en cuello y espalda.
- **Aumenta el enfoque y la conexión mente-cuerpo**, preparándote para el día.

**ES UN MENSAJE SILENCIOSO PARA TU MENTE:
"HOY ME CUIDO, AUNQUE SEA CON ESTE PEQUEÑO GESTO"**



MOVIMIENTO 2: PON UNA CANCIÓN Y MUÉVETE COMO QUIERAS

Qué hacer: coloca una canción que te guste. Cierra los ojos. Muévete como sientas. No se trata de bailar bien. Se trata de soltar.

Por qué ayuda:

- **Eleva el estado de ánimo** de forma inmediata (la música libera dopamina).
- **Activa tu cuerpo desde el placer**, no desde la exigencia.
- **Permite soltar emociones atrapadas**, como rabia, tristeza o frustración, a través del movimiento libre.
- **Rompe el estado de parálisis emocional**, sin que tengas que “entender todo” con la mente.

MOVER EL CUERPO ES SANAR SIN TENER QUE ENTENDERLO TODO



MOVIMIENTO 3: CAMINA SIN DESTINO

Qué hacer: sal a caminar.

No necesitas una ruta. Solo sal. Da un paso y luego otro. Tú decides el tiempo, no hay un tiempo mínimo...pueden ser solo algunos pasos, minutos u horas.

Por qué ayuda:

- **Reduce la ansiedad** al activar el sistema nervioso parasimpático.
- **Estimula la creatividad** y el pensamiento claro (caminar mejora la función cognitiva).
- Ayuda a **procesar emociones** al sincronizar el movimiento con la respiración.
- El entorno **cambia tu energía**: ver el cielo, los árboles o simplemente moverte rompe patrones de pensamiento repetitivos.

A VECES, EL PRIMER PASO NO ES HACIA UN LUGAR... ES HACIA TI.



AL HACERLO, ESTO ES LO QUE PASARÁ:

Sentirás alivio sin saber en qué
momento comenzó.



RECUERDA ESTO:

No necesitas estar bien para comenzar.
Solo necesitas un pequeño movimiento.

Y luego... todo empieza a fluir, te lo
prometo.

refina

¿Te gustaría recibir más recursos
como este? Sígueme en Instagram
@everything_flowsus

Visita mi web:
everythingflowsus.com

 Pronto abriré una comunidad
para quienes quieren sanar desde el
movimiento. ¿Te gustaría unirte?

reflow