miSALUD.eu

Donde empieza
tu transformación.

BIENESTAR | FORMACIÓN |PERSONAS

29 OCT 2026
18:00 H

ARANDA
CAMPUS
ALCORCÓN

Cuidarte para cuidar

UNA PAUSA
PARA QUIENES
CUIDAN

Aprender a escuchar
tu cuerpo también
forma parte
de tu formación.

"También merezco
el cuidado que ofrezco
a los demás."



Matteo Piarulli
TERAPEUTA MANUAL
MISALUD.EU

Autohipnosis

Un momento para volver a ti

1 **Posición cómoda**
Siéntate y observa
tu respiración natural.

2 **Mira tu mano**
Levántala delante de tus ojos.
Mírala mientras la acercas al rostro.
Deja que la imagen se vuelva más borrosa.
Cuando la mano caiga suavemente
sobre tu rostro, cierra los ojos
y deja que descienda. Tus brazos descansan.

3 **Profundiza**
Cuenta mentalmente del tres al uno
y presta atención a tu respiración.

4 **Elige tu intención**
"Me permito parar".
"Me permito escucharme".
"Me permito cuidarme".

5 **Tu anclaje**
Coloca suavemente una mano sobre el pecho.
Observa una respiración y repite:
"Estoy aquí. Me escucho. Me acompaño".
Puedes utilizar este gesto como recordatorio
de presencia.

6 **Regresa**
Cuenta del uno al cinco.
Abre los ojos paso a paso, observa el espacio
y continúa con tu día.





SIGUE PRACTICANDO

Minutos para ti

Ejercicios de bienestar, relajación
y desarrollo personal.

Escúchalo en
nuestro podcast.

www.misalud.eu/podcast