



ORDEN EN TU INTERIOR Y EN TU EXTERIOR

Una guía para reconectar contigo desde la calma y el sentir

Raquel Román

www.comunicacionanimalrrp.com

@merasa_sentir

¿Por dónde empiezas?

A veces sentimos que necesitamos cambiar muchas cosas a la vez... pero la transformación real empieza en lo sencillo.

En pequeños pasos, en decisiones conscientes y en escucharte de verdad.

Puedes empezar por fuera, por dentro... o permitirte ir integrando ambos poco a poco.

Orden en el exterior

Tu hogar es un reflejo de tu interior.

Cuando empiezas a soltar lo que ya no necesitas, también comienzas a liberar espacios dentro de ti.

Empieza vaciando tu casa

Vaciar significa soltar todo lo que no necesitas y es una manera de trabajar el apego.

Pero no vale empezar por cualquier zona de tu casa

Empieza por la ropa; por la ropa interior y luego toca el armario

Te digo como hacerlo;

Saca todo, colócalo sobre la cama y obsérvalo sin juicio.

Prepara bolsas para donar o soltar aquello que ya no forma parte de ti.

Hazte una pregunta clave: ¿Lo necesito realmente?

Después, organiza cada prenda en su lugar.

(mi consejo es que coloques etiquetas en cada lugar para mantener ese orden siempre, yo no coloco un pantalón donde veo una etiqueta que pone faldas, la mente se para antes de colocarlo porque está leyendo otra cosa diferente a lo que llevas en la mano, así mantenemos el orden)

Luego terminada la ropa, sigue con las otras estancias de tu hogar

No necesitas hacerlo todo en un día.

Respetar tus tiempos. Paso a paso.

Cuando tu hogar está organizado, tu energía cambia.

Te sientes más ligera, más en calma... más tú.

¡Ah! Dejar el trastero para lo último

Lo mismo puedes hacer con tu móvil y ordenador.

VACIAR, VACIAR, VACIAR

Orden interior

Ahora es momento de mirarte hacia dentro.

Dedica entre 10 y 15 minutos al día solo para ti.

Coge papel y bolígrafo y escribe sin filtros cómo te sientes.

Cuando vacías tu mente, el ruido baja... y puedes escucharte con más claridad.

Si lo sientes, puedes añadir una pequeña meditación diaria.

No importa el tiempo, importa la conexión.

Y si quieres profundizar, existen herramientas y acompañamientos que pueden ayudarte a ir más allá, sosteniendo tu proceso.

VAMOS A POR ESE CAMBIO

Sin movimiento no hay cambio.

Y si estás leyendo esto... no es casualidad. Es tu momento.

Si quieres seguir profundizando en tu proceso, puedes encontrarme en: www.comunicacionanimalrrp.com

@merasa_sentir

