

13 días para cultivar tu paz interior

Acompañamiento diario con:

- ✓ Una afirmación
- ✓ Una reflexión
- ✓ Una práctica



Nadia Vado

Crecimiento • Consciencia • Conexión

13 días para cultivar tu paz interior

Afirmación:

Vivo en gratitud y paz interior.

Reflexión:

La gratitud exalta la paz interior.

Práctica:

Escribí con gratitud todo lo bello que hay en tu vida y a tu alrededor.

Día 1

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida, ¿qué dice a tu vida?
- **Práctica:** realiza tu práctica en un lugar silencioso. Antes de iniciar, respira durante tres minutos inhalando profundo por la nariz y exhalando lento por la boca.

Trabaja en tu interior la paz que deseas ver afuera.



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

13 días para cultivar tu paz interior

Día 2

Afirmación:

Merezco vivir en paz y armonía.

Reflexión:

Conectar con tus anhelos es conectar con tu paz interior.

Práctica:

Visualizá con tus ojos cerrados lo que deseás, y sentilo con gratitud como si ya lo tuvieses.



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida, ¿qué tan conectado(a) estás con lo que verdaderamente deseas?
- **Práctica:** acuéstate respirando lentamente, lleva tu mano al corazón intentando sentir los latidos. Conecta con tu corazón y cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

La paz no es ausencia de dificultades, es la calma para sobrellevarlas.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 3

Afirmación:

Doy y recibo paz.

Reflexión:

Cuando ofrecés paz, la experimentás de regreso.

Práctica:

Ofrecé tu paz a alguien a cómo te surja: con tu silencio, tu sonrisa, tu caricia, tu amabilidad, tu oración.



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida, ¿te gusta lo que estás recibiendo de los demás? Recibimos lo que damos.
- **Práctica:** sentado(a), cierra tus ojos respirando lentamente, imagina una luz que te baña desde la cabeza hasta los pies lentamente llenándote de paz. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

Para encontrar paz tendrás que viajar hacia adentro.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 4

Afirmación:

Todo es perfecto, confío y suelto.

Reflexión:

Todo es como debe ser y llega cuando debe llegar.

Práctica:

Reflexioná y escribí sobre aquello que has forzado en tu vida, ¿cómo te has sentido?



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida, ¿fluyes o fuerzas las situaciones?
- **Práctica:** sentado(a) con los ojos cerrados, revive detalladamente un momento maravilloso de tu vida. Deja que esas sensaciones se esparzan por todo tu cuerpo, respira. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

La paz interior es nuestra esencia.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 5

Afirmación:

Soy libre de ataduras, estoy en paz.

Reflexión:

Cuando soltamos y entregamos vivimos en paz.

Práctica:

Escribí todo lo que te agita y deseás soltar de tu vida. Quemá el papel entregándolo a Dios/Universo.



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida, ¿qué te pide tu espíritu soltar?
- **Práctica:** colorea o dibuja algo respirando lento y profundo, acompáñalo con una música relajante. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

Nuestra mente tiene ruido, nuestro espíritu tiene paz ¡escúchalo!

13 días para cultivar tu paz interior

Día 6

Afirmación:

Mi vida está llena de paz y gozo.

Reflexión:

La risa y el gozo ensanchan la paz y el bienestar.

Práctica:

Buscá hoy motivos para reír. Se creativo para encontrar la manera de reír en este día.



Nadia Vado

Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida, ¿estás gozando la vida?, ¿te permites reír a carcajadas?
- **Práctica:** escribe cómo te sientes, dejá que las emociones fluyan sin orden y sin sentido. Respira lento y profundo sintiendo liberación. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

Cuando hay paz interior tu corazón sonríe frecuentemente.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 7

Afirmación:

Acepto cada momento con paz.

Reflexión:

La aceptación es el camino a la paz interior.

Práctica:

Escribí una lista de personas y circunstancias que aún no has aceptado en tu vida.



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que querrás durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que decís como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida. Muchas cosas a nuestro alrededor no están en nuestro control, cuando esto ocurre, la aceptación es la opción para la paz.
- **Práctica:** sentado y relajado respira, visualiza el planeta iluminado. Manda luz a la tierra y a tu país. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

La paz interior nace del respeto y la compasión.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 8

Afirmación:

Mi paz interior es una prioridad.

Reflexión:

Nos convertimos en la información que recibimos.

Práctica:

Diseña tu detox mental.
Dosifica tu tiempo en redes, noticias o conversaciones inquietantes.



Nadia Vado

Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida. Nuestros pensamientos crean nuestra realidad, por eso, cuida el alimento que le das a tu mente.
- **Práctica:** sentado observa en silencio una vela escuchando tu respiración por al menos 5 minutos. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

En el silencio hay paz interior.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 9

Afirmación:

Elijo vivir cada momento en paz.

Reflexión:

Vivir cada momento presente plenamente nos aporta paz.

Práctica:

Tomate tu te favorito a solas. Observalo, ololelo, saborealo. Quedate en silencio unos minutos.



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida. ¿Tu mente se centra más en el pasado/futuro o en el presente?
- **Práctica:** lava utensilios de cocina prestando total atención a las sensaciones del agua y jabón en tus manos, siente tu respiración. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

Estar en el ahora es estar en paz.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 10

Afirmación:

Soy responsable de mi paz interior y bienestar.

Reflexión:

Nadie te hace nada, cada quien actúa desde su nivel de consciencia.

Práctica:

Reflexioná y escribí lo que te ofende de otros, ¿a qué se debe que te ofendás?



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida. ¿Con cuánta frecuencia te sentís ofendido(a) por otros?
- **Práctica:** sentado(a) inhalá lento en 4 segundos, retené en 7 segundos, exhalá en 8. Repetilo cuantas veces lo sientas. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

Nuestra naturaleza es la paz. Nada ni nadie nos arrebatara la paz interior.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 11

Afirmación:

Me libero del pasado doloroso.

Reflexión:

El perdón nos libera.
La libertad enaltece la paz interior.

Práctica:

Reflexioná sobre que deudas emocionales o pendientes hay en tu vida, ¿te atrevés a perdonar?



Nadia Vado

Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida. ¿Guardas aún algún resentimiento?
- **Práctica:** acuéstate con los ojos cerrados, imagina detalladamente que estás en un lugar relajado: playa, bosque, montaña... Respira profundo. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

Una consciencia tranquila, es una vida en paz.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 12

Afirmación:

Desarrollo mi capacidad de ser y estar.

Reflexión:

El “ser” produce paz, el “hacer” en exceso produce agitación.

Práctica:

Hoy, procurá observar en silencio más que hablar. Tratá de ser y estar serenamente con otros.



Nadia Vado
Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida. ¿Preferís la agitación del “hacer” o la calma del “ser”?
- **Práctica:** toma asiento en silencio un momento para contemplar a tu alrededor, puede ser un jardín, la lluvia, el atardecer, las estrellas... Respira sintiendo los sonidos, la brisa. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

La calma de ser y estar produce paz interior.

13 días para cultivar tu paz interior

Día 13

Afirmación:

Estoy en paz conmigo mismo.

Reflexión:

Estar en paz con uno mismo es estar en paz con todo y con todos.

Práctica:

Amate, aceptate y respetate. Escribíte una carta amorosa o grabate un video afectuoso.



Nadia Vado

Crecimiento • Consciencia • Conexión

- **Afirmación:** repite la afirmación las veces que quieras durante todo el día. Procura hacerlo en voz alta, sintiendo lo que dices como una gran verdad.
- **Reflexión:** medita y reflexiona sobre la frase compartida. ¿Cuánto te aceptas?
- **Práctica:** acuéstate un par de minutos boca abajo sin almohada, pies hacia afuera, respiración lenta y profunda. Repetí: “me amo, me acepto, soy valioso”. Cuando estés listo(a) inicia la práctica del día de hoy.

La paz inicia en nosotros, de adentro hacia afuera.