

El despertar
DE UNA DAMA

*Damas
Intrepidas*





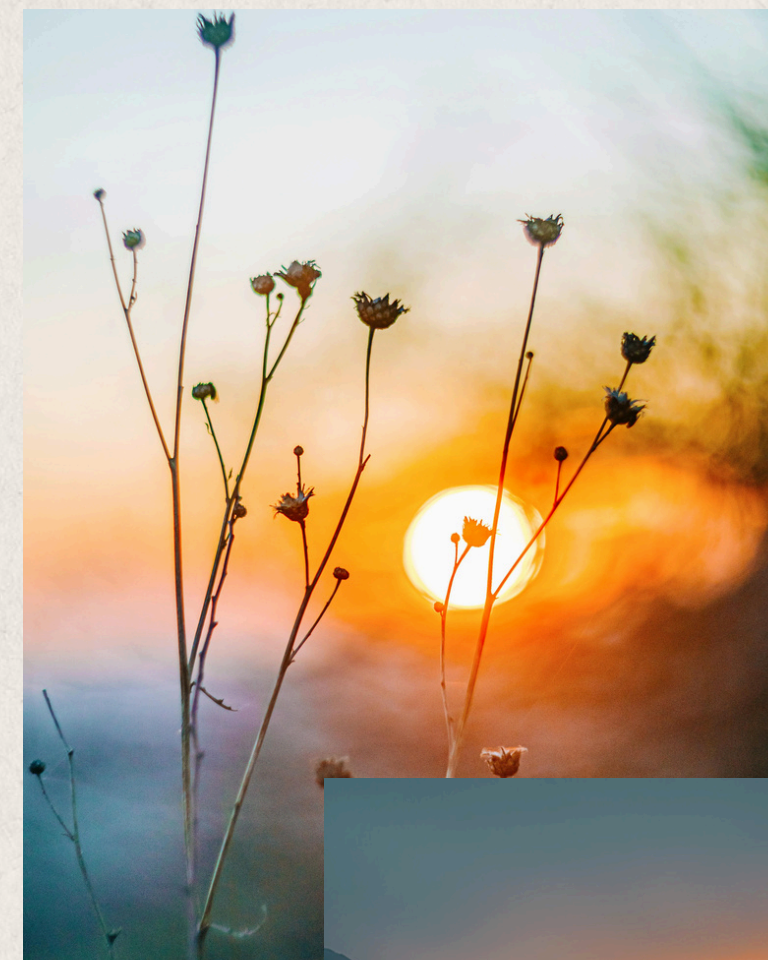
Despertar sin prisa, pausada.

Afuera el ajetreo del día que amanece,
adentro la calma de tu santuario.

Retener el tiempo que aun es tuyo.

Disfrutar de tu ritmo.

Disfrutar del ritual.



CONECTA CON TU CUERPO

Pies en el suelo

Al despertar, sentada en el borde de la cama con los pies en el suelo, inspiras 3 veces lentamente.

Estiramientos

Estiras el cuerpo. Disfrutas.

COMIENZA EL DÍA



DESPIERTA TUS SENTIDOS

Tu canción

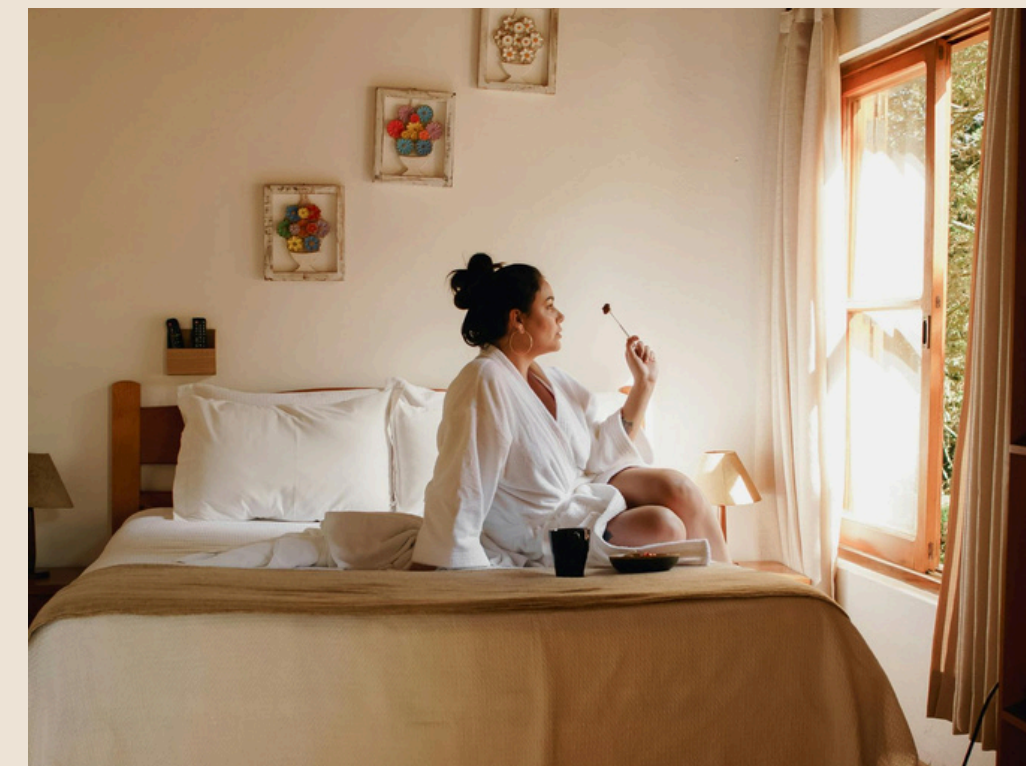
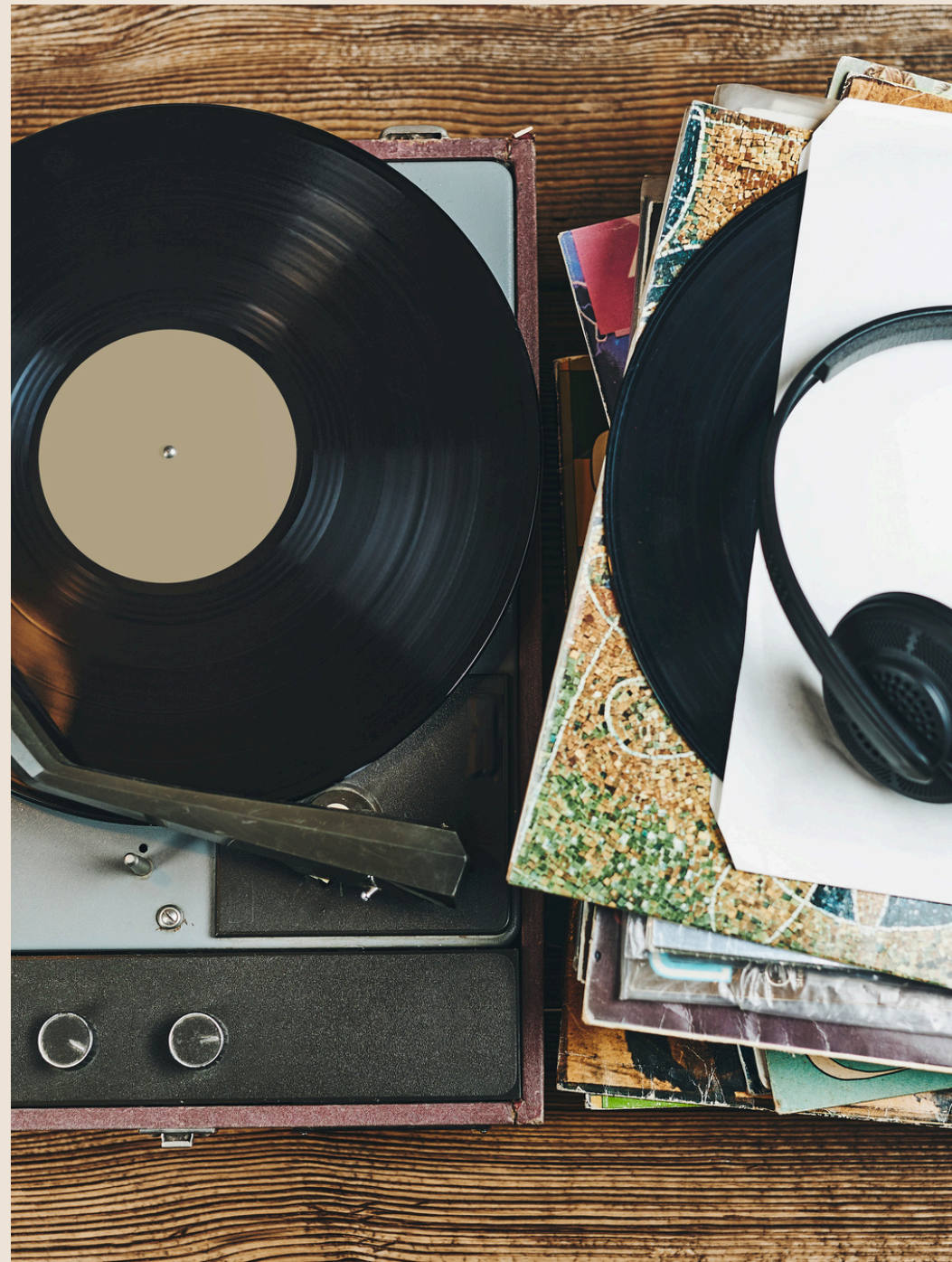
La misma canción suena todas la mañanas, te trae calma, te trae serenidad.

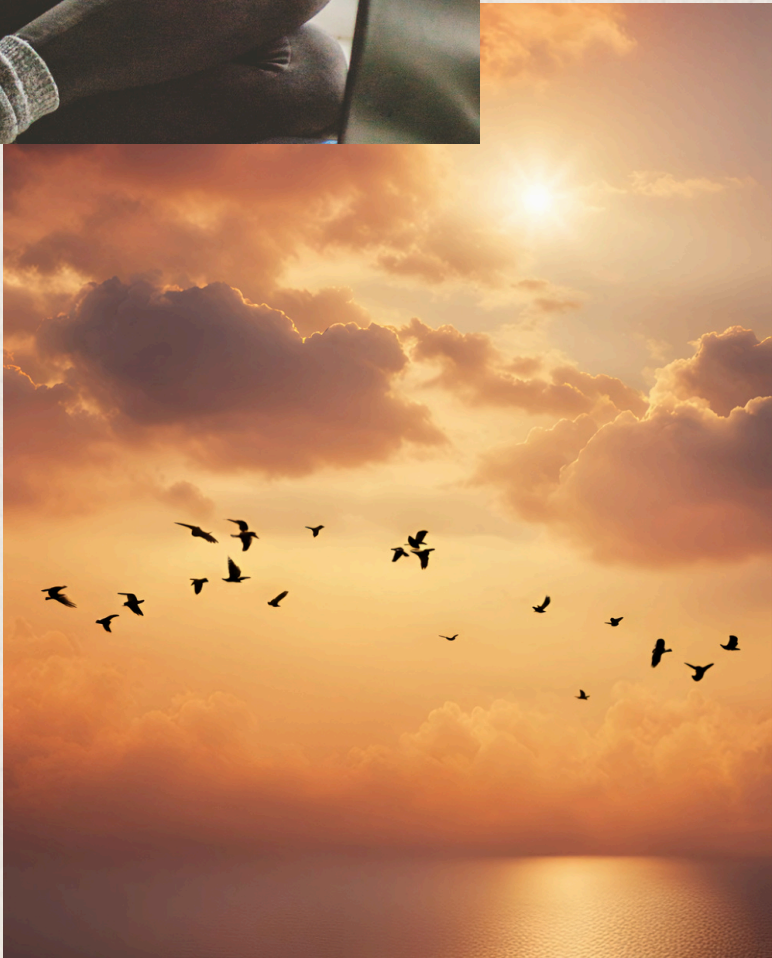
Luz natural

Te acercas la ventana, la luz sin encender, contemplas el cielo, el despertar del mundo exterior.

Bebida

Saboreas un té o un café.





Solo necesitas un ritual.

Sé imperfecta, pero constante.





D

www.damasintrepidas.com