



PACIPHIC

# MINDFULNESS PARA EL DÍA A DÍA



UNA GUÍA PRÁCTICA PARA CREAR PRESENCIA Y  
CALMA DESDE CASA.

# CONTENIDO DEL EBOOK

|   |       |
|---|-------|
| PRESENTACIÓN  | 03    |
| INTRODUCCIÓN  | 04-05 |
| MÓDULO 1: LA ESENCIA DE LA CALMA  | 06-07 |
| MÓDULO 2: EL PODER DEL PRESENTE Y LA MENTE OBSERVADORA                        | 08-10 |
| MÓDULO 3: CALMA EN MOVIMIENTO – CUERPO, MANOS Y CREATIVIDAD CONSCIENTE        | 11-13 |
| MÓDULO 4: RECONECTAR CONTIGO – EMOCIONES, AUTOCOMPASIÓN Y EQUILIBRIO INTERIOR | 14-16 |
| MÓDULO 5: INTEGRAR EL MINDFULNESS EN TU DÍA A DÍA                             | 17-18 |
| TU ESPACIO DE CALMA Y CREATIVIDAD   | 19-22 |
| AGRADECIMIENTO  | 23    |

## ¡HOLA! SOY GINA CASAS

Fundadora de Paciphic, interiorista y decoradora apasionada por la creación de espacios acogedores.

Paciphic nació en un momento de mi vida marcado por el estrés, donde buscaba crear atmósferas cálidas y relajantes a través de las velas. Como gran consumidora de estas, decidí dejar mi trabajo para cumplir mi sueño de ser madre, un anhelo que no había podido alcanzar debido a la presión diaria.

Soy una mujer inquieta y creativa, y al descubrir que hacer velas me brindaba la tranquilidad que tanto necesitaba, compré un kit para elaborarlas en casa. Una tarde me sumergí en esta nueva pasión y quedé encantada. Comencé a documentarme y a perfeccionar mis fórmulas y diseños, regalando mis primeras creaciones a amigos y familiares para recibir sus opiniones. Despues de tres meses de dedicación, decidí dar el siguiente paso: crear una web para compartir mis velas con el mundo.

Así nació Paciphic, un proyecto que refleja mi amor por lo artesanal y mi deseo de ofrecer momentos de serenidad a todos.

*Gina Casas*



# BIENVENIDA

Gracias por estar aquí.

Este pequeño viaje nace de un deseo: invitarte a pausar, respirar y reconectar contigo misma a través de la luz y el aroma.

En Paciphic, creemos que una vela no solo ilumina un espacio, sino también un instante.

Cada creación está hecha a mano, con ingredientes naturales y una intención muy simple: ayudarte a crear momentos de calma, bienestar y belleza consciente en tu hogar.

Encender una vela es un ritual. Es el gesto que marca el inicio de un momento solo tuyo —ese espacio íntimo donde el tiempo se detiene y puedes volver a ti.

Este ebook te acompaña a vivirlo desde dentro: a encender tu propia vela (la que crearás con tu kit) y convertirla en una herramienta de mindfulness, de conexión y de presencia.

## CÓMO LEER Y APROVECHAR ESTA GUÍA

Este ebook está diseñado para ser práctico, profundo y transformador.

Cada módulo combina:

- Teoría clara y sencilla, para que comprendas el “por qué” detrás de cada práctica.
- Ejercicios guiados y estrategias aplicables, para integrar el mindfulness en tu rutina diaria sin complicaciones.
- Reflexiones y ejemplos reales, que te ayudarán a conectar cada práctica con tu propia experiencia.

Te recomiendo leerlo despacio, subrayar lo que te resuene, probar los ejercicios y adaptarlos a tu ritmo.

No se trata de hacerlo perfecto ni de seguir un orden rígido, sino de crear tu propio camino hacia la calma, la claridad y la presencia plena.

A lo largo de estos módulos descubrirás cómo:

- Conectar con tu cuerpo y tus sentidos.
- Observar tus pensamientos sin juzgarlos.
- Incorporar momentos de calma en tu vida cotidiana.
- Potenciar tu bienestar emocional a través de prácticas sensoriales y creativas.

Cada capítulo es un paso hacia una vida más consciente, serena y alineada contigo misma.

Tómate tu tiempo. Enciende tu vela. Y deja que la luz te guíe.

## ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Vivimos en un mundo que no se detiene.

Estamos conectadas las 24 horas, recibiendo información, mensajes, alertas, noticias y demandas de todo tipo. La mente nunca se apaga: el pasado nos persigue con recuerdos y culpas, y el futuro nos presiona con preocupaciones y expectativas.

En medio de este torbellino, la ansiedad, el estrés y la fatiga emocional se han convertido en compañeras constantes.

El mindfulness, o atención plena, es mucho más que una moda: es una herramienta práctica para volver al presente, para reconectar con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra respiración. No es necesario ser monja, gurú o experta en meditación: el mindfulness se trata de observar la vida tal como es, momento a momento, con curiosidad y sin juicio.

Cuando practicamos mindfulness, aprendemos a:

- Reconocer nuestros pensamientos y emociones sin dejarnos arrastrar por ellos.
- Escuchar las señales del cuerpo y responder de manera consciente.
- Crear momentos de calma en medio del caos cotidiano.
- Tomar decisiones desde la claridad y no desde la reacción automática.

En pocas palabras, mindfulness es vivir despierta y presente, y esto tiene un impacto directo en la calidad de nuestra vida.

Las velas artesanales no solo son decorativas, sino que también ofrecen beneficios como aromas relajantes ahí donde la pongas creará esa atmósfera de armonía y bienestar.



## LO QUE OCURRE CUANDO VIVIMOS EN MODO “ESTRÉS”

Nuestro cuerpo está diseñado para reaccionar ante el peligro: acelera el corazón, tensa los músculos y libera adrenalina para “luchar o huir”. El problema es que hoy vivimos con el botón de alarma encendido todo el tiempo, incluso sin peligro real.

Esto se traduce en:

- Cansancio y dificultad para dormir.
- Tensión muscular y dolor de cabeza.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad y sensación de sobrecarga.

Aquí es donde mindfulness actúa como un “botón de pausa”: ayuda a tu cuerpo a volver al equilibrio y a tu mente a encontrar calma.

## LA NEUROCIENCIA DEL MINDFULNESS

Los estudios muestran que practicar atención plena transforma el cerebro y el cuerpo.

De forma sencilla:

- Corteza prefrontal: se fortalece, mejorando la concentración y el autocontrol.
- Amígdala: se calma, reduciendo la ansiedad.
- Sistema nervioso parasimpático: se activa con la respiración consciente, bajando la frecuencia cardíaca.
- Sistema inmunológico: se refuerza y disminuye la inflamación.
- Neuroquímica: aumenta serotonina, dopamina y endorfinas —las moléculas del bienestar.



## EJERCICIO 1: RESPIRACIÓN DE COHERENCIA

**OBJETIVO: CALMAR EL SISTEMA NERVIOSO Y EQUILIBRAR CUERPO Y MENTE**



1. Siéntate cómoda, cierra los ojos.
2. Inhalá por la nariz 5 segundos.
3. Exhala por la boca 5 segundos.
4. Repite durante 5–10 minutos.

Imagina que tu respiración se mueve desde el corazón hacia fuera.

## EJERCICIO 2: ESCANEOS CORPORAL CONSCIENTE

**OBJETIVO: RECONECTAR CON TUS SENSACIONES Y LIBERAR TENSIÓN**



1. Acuéstate o siéntate cómoda.
2. Lleva tu atención desde los pies hasta la cabeza.
3. Observa sin juzgar: temperatura, presión, contacto.
4. Respira hacia las zonas donde notas tensión.

Te ayudará a soltar el control y sentir tu cuerpo con amabilidad.

La calma no es ausencia de ruido, sino presencia consciente dentro de él. Cada respiración, cada pausa, cada instante frente a una vela puede ser tu entrenamiento para vivir con más claridad y equilibrio.

### LA MENTE Y SU VIAJE CONSTANTE

Nuestra mente tiene la costumbre de saltar del pasado al futuro: recuerda lo que hicimos o se preocupa por lo que vendrá.

El problema es que, en ese viaje constante, nos perdemos el ahora: el olor del café, la caricia del sol o la calma de encender una vela.

Cuando vivimos desconectadas del presente:

- Aumenta la ansiedad y el cansancio mental.
- Disminuye la concentración y el disfrute.
- Nos cuesta sentirnos en paz, incluso en momentos tranquilos.

Mindfulness nos enseña a volver al momento presente una y otra vez, sin juzgarnos. Solo respirando y observando lo que está ocurriendo aquí y ahora.

### PRACTICAR ATENCIÓN PLENA EN LO COTIDIANO

No necesitas sentarte a meditar durante horas.

La atención plena se cultiva en lo simple:

- Comer: nota los aromas, los colores, las texturas.
- Caminar: siente el contacto de los pies con el suelo.
- Ducharte: percibe el calor del agua y el olor del jabón.
- Escuchar: cuando alguien te hable, escucha sin pensar en qué responder.

Cada una de estas pausas es un entrenamiento suave para la mente.



### EJERCICIO 1: MEDITACIÓN DE LOS CINCO SENTIDOS

OBJETIVO: RECONECTAR CON EL PRESENTE A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS



1. Respira profundo y observa 5 cosas que ves.
2. Escucha 4 sonidos.
3. Siente 3 texturas con tus manos o pies.
4. Huele 2 aromas.
5. Saborea o toca 1 cosa con atención.

Beneficio: ancla la mente al presente y reduce pensamientos repetitivos.

### EJERCICIO 2: RITUAL DE LA PAUSA CONSCIENTE

OBJETIVO: CREAR MICRO-MOMENTOS DE CALMA A LO LARGO DEL DÍA



1. Cada hora, detente un instante.
2. Respira tres veces con intención.
3. Suelta los hombros y relaja la mandíbula.
4. Agradece este momento de pausa.

Beneficio: disminuye la reactividad ante el estrés, mejora la concentración y refuerza la sensación de control sobre tu día.

### EJERCICIO 3: MEDITACIÓN DE LOS CINCO SENTIDOS

OBJETIVO: ENTRENAR LA OBSERVACIÓN Y AGRADECER LO VIVIDO



Al final del día, escribe:

1. Tres cosas que notaste con atención.
2. Cómo te sentiste al hacerlo.
3. Una intención para mañana.

Beneficio: Refuerza hábitos de calma, enfoque y gratitud.

La atención plena no cambia lo que vives, sino cómo eliges vivirlo.

Practicar mindfulness en lo cotidiano convierte cada acción simple —caminar, comer, escuchar o encender una vela— en un acto de presencia y conexión contigo misma.

Cuando observas con atención, incluso lo más pequeño se llena de sentido. Registrar esas experiencias en un diario te ayuda a reconocer la calma que ya está en ti, a disminuir la ansiedad y a fortalecer tu bienestar emocional.

Cada respiración, cada pausa, cada instante de silencio se convierte en un entrenamiento suave para tu mente.

Porque la calma no es ausencia de ruido, sino presencia consciente dentro de él. Y cada vez que eliges volver al ahora, estás creando tu propio espacio de claridad, equilibrio y serenidad.

### CUERPO, MANOS Y CREATIVIDAD CONSCIENTE

El cuerpo como ancla al presente

Nuestro cuerpo es más que un vehículo: es un punto de anclaje para la mente.

Cuando vivimos en la cabeza —entre pensamientos, pendientes o preocupaciones—, el cuerpo nos ofrece una puerta de regreso al ahora. A través del movimiento y las manos, podemos reconectar con la calma y salir del ciclo mental del estrés.

Las manos, en especial, son puentes entre el pensamiento y la acción consciente. Crear, amasar, pintar o moldear nos lleva a un estado de flujo: ese momento en el que la mente se aquietá y solo existe el presente.

No se trata de hacer arte perfecto, sino de disfrutar el proceso y dejar que cada gesto se convierta en una práctica de atención plena.

### LA CIENCIA DEL BIENESTAR AL CREAR

Actividades manuales como tejer, pintar o trabajar con materiales naturales reducen la ansiedad, mejoran la concentración y despiertan sensaciones de placer inmediato.

Al crear con las manos, el cerebro libera dopamina, serotonina y endorfinas: sustancias que elevan el ánimo, relajan el cuerpo y refuerzan el bienestar emocional.

A la vez, los aromas naturales —lavanda, cítricos, jazmín— activan el sistema límbico, la zona cerebral de las emociones, amplificando la sensación de calma y conexión interior.

Por eso, combinar creatividad y aroma es una forma poderosa de practicar mindfulness con todos los sentidos.



### CREAR CON PRESENCIA ES MEDITAR CON LAS MANOS



El mindfulness no solo se practica en quietud.

También habita en el movimiento suave de tus manos, en el aroma que te envuelve y en la creación que nace sin prisa.

Cada acción consciente es una forma de meditación.

Cuando moldeas, pintas o enciendes una vela con atención plena, el cuerpo y la mente se alinean en un mismo pulso: el del presente.

Este módulo demuestra que el mindfulness no está limitado a la meditación sentada. Integrar cuerpo, manos y sentidos en prácticas conscientes genera:

- Reducción de ansiedad y estrés.
- Bienestar físico y emocional.
- Satisfacción y sentido de logro personal.
- Entornos más armoniosos y agradables, potenciando la conexión con nuestros sentidos.

La calma no siempre llega cuando el mundo se detiene; a veces aparece en medio del hacer, cuando respiras, creas y te permites sentir la vida en movimiento.

## EJERCICIO 1: CREAR CON PRESENCIA

**OBJETIVO: USAR LAS MANOS PARA ANCLAR LA MENTE AL PRESENTE.**



1. Elige una actividad manual sencilla (pintar, modelar, tejer o crear una vela).
2. Respira profundamente y nota cómo se siente tu cuerpo antes de comenzar.
3. Mientras trabajas, observa las sensaciones de tus manos: la textura, la temperatura, el ritmo del movimiento.
4. Si tu mente se distrae, vuelve suavemente a lo que estás haciendo.
5. Dedica 15–20 minutos a esta práctica sin interrupciones.

Beneficio: genera calma, enfoque y bienestar emocional.

## EJERCICIO 2: RESPIRAR Y SENTIR LOS AROMAS

**OBJETIVO: RECONECTAR MENTE Y CUERPO A TRAVÉS DEL OLFAUTO**



1. Elige un aroma natural una esencia, planta o vela.
2. Cierra los ojos e inhala profundamente, observando cómo responde tu cuerpo.
3. Percibe las sensaciones: calma, calidez, energía o ligereza.
4. Acompaña la respiración con movimientos suaves de tus manos o gestos creativos.

Beneficio: refuerza la atención plena, regula emociones y potencia la sensación de armonía interior

## LA MENTE NO SE CONTROLA, SE COMPRENDE

Nuestra mente genera pensamientos sin parar —algunos útiles, otros repetitivos, otros simplemente ruido.

Intentar controlarlos es como querer detener el viento.

El cambio ocurre cuando dejamos de pelear con ellos y aprendemos a observarlos:

- Los pensamientos son solo eventos mentales, no verdades absolutas.
- Podemos decidir cómo responder, no solo reaccionar.
- Al observar sin juzgar, recuperamos energía y presencia.

Mindfulness nos enseña a separarnos de la corriente mental y mirar desde la orilla: no eres tus pensamientos, eres la conciencia que los observa.

## AUTOCOMPASIÓN: TRATARTE COMO TRATARÍAS A ALGUIEN QUE AMAS

Ser amable contigo misma no es debilidad, es fortaleza emocional.

La autocompasión implica reconocer que el sufrimiento forma parte de la experiencia humana, y que mereces el mismo cuidado que ofreces a los demás.

Cuando te hablas con ternura en lugar de crítica:

- Calmas el sistema nervioso.
- Refuerzas la resiliencia.
- Aumentas la motivación y la paz interior.

Si surge el pensamiento “no soy suficiente”, puedes responder: Está bien sentir esto. Estoy aprendiendo, estoy creciendo.



## PERMITIR SENTIR: DEJAR QUE LAS EMOCIONES FLUYAN

Las emociones no son el problema: lo es resistirnos a ellas.

Cuando reprimimos, el cuerpo acumula tensión; cuando permitimos sentir, liberamos energía y claridad.

Prueba a reconocer lo que sientes:

- “Siento tristeza en el pecho.”
- “Noto enojo en mis hombros.”
- “Tengo ansiedad en el estómago.”
- 

Respira, observa y deja que la emoción se exprese con amabilidad.

Escribir, moverte o crear algo con las manos puede ayudarte a dejarla ir sin juicio.

## LA CALMA NO SE ENCUENTRA, SE CULTIVA DESDE DENTRO

No podemos evitar pensar, sentir o equivocarnos, pero sí podemos elegir cómo acompañarnos en medio de ello.

Cada pensamiento observado con ternura,  
cada emoción sentida sin juicio,  
y cada pausa para respirar conscientemente,  
son gestos de reconciliación contigo misma.

La calma no siempre llega cuando todo se ordena afuera,  
sino cuando tú eliges ser un espacio seguro dentro de ti.



## EJERCICIO 1: DIARIO EMOCIONAL CONSCIENTE

**OBJETIVO: RECONOCER, ACEPTAR Y LIBERAR EMOCIONES DESDE LA PRESENCIA**



Cómo hacerlo:

1. Dedica 10 minutos al final del día.
2. Escribe tres emociones que sentiste hoy.
3. Observa qué pensamientos las acompañaron y dónde las sentiste en el cuerpo.
4. Añade una frase amable hacia ti:
5. “Me permito sentir. Estoy haciendo lo mejor que puedo.

Beneficio: te ayuda a procesar emociones, soltar tensión y cultivar amor propio.

## EJERCICIO 2: MEDITACIÓN DE AUTOCOMPASIÓN

**OBJETIVO: CULTIVAR TERNURA, ACEPTACIÓN Y PAZ INTERIOR**



Cómo hacerlo:

1. Siéntate cómodamente y respira con suavidad.
2. Piensa en algo que te haya costado últimamente.
3. Reconoce la emoción sin juzgarla.
4. Repite internamente:  
“Que esté bien sentir esto.”  
“Soy humana y merezco calma.”  
“Me acompañó con amabilidad.”
5. Permanece unos minutos respirando en ese espacio de ternura.

Beneficio: reduce la autocritica, refuerza la resiliencia emocional y genera una sensación real de paz.

## DE PRÁCTICA OCASIONAL A FORMA DE VIVIR

El mindfulness no es algo que se “hace”, sino una manera de estar. No se trata de encontrar tiempo, sino de vivir con presencia dentro del tiempo que ya tienes.

Practicarlo a diario no significa meditar horas, sino incorporar pequeñas pausas conscientes en tu rutina.

Cada respiración, cada aroma, cada gesto hecho con atención se convierte en una puerta hacia la calma.

La ciencia confirma que esos pequeños gestos sostenidos:

- Refuerzan la atención y la regulación emocional.
- Disminuyen el estrés y la reactividad.
- Mejoran la creatividad y la satisfacción con la vida.

## MICROHÁBITOS CONSCIENTES PARA UNA VIDA CON CALMA

Los grandes cambios nacen de microhábitos, pequeñas acciones con intención. No necesitas transformar tu vida de golpe, solo elegir la presencia en lo cotidiano.

Algunas ideas sencillas para integrar mindfulness día a día:

- Al despertar: realiza tres respiraciones profundas antes de mirar el móvil.
- Al beber agua: nota la temperatura, el sabor y cómo recorre tu cuerpo.
- Cada hora: haz una pausa de un minuto, estira el cuerpo y observa tu respiración.
- Mientras haces algo con las manos: cocinar, encender una vela, escribir, cuidar una planta.
- Antes de dormir: agradece tres cosas que hayan ocurrido durante el día.



## EJERCICIO 1: RUTINA DIARIA DE PRESENCIA (5 MINUTOS)

**OBJETIVO: ESTABLECER UN RITUAL CORTO Y CONSTANTE PARA MANTENER LA ATENCIÓN PLENA**



Cómo hacerlo:

1. Elige un momento del día para dedicarte 5 minutos (mañana o noche).
2. Siéntate cómodamente y realiza tres respiraciones profundas.
3. Observa tu cuerpo: postura, tensión, temperatura.
4. Conecta con tus sentidos: sonidos, aromas, sensaciones.
5. Realiza un pequeño gesto creativo o sensorial (dibujar, encender una vela, tocar una textura natural).
6. Cierra con una frase de gratitud o autocomprensión:
7. “Estoy aquí. Estoy presente. Me cuido.”

Beneficio: estos cinco minutos diarios entrena tu mente para volver al presente, fortalecen la calma interna y generan una sensación de serenidad constante.

Mindfulness no es un destino, sino un camino.

Un modo de volver a ti una y otra vez, incluso en medio del ruido.

Cada pausa, cada respiración y cada instante frente a una vela es una oportunidad para recordar que la calma no está afuera, sino dentro de ti, esperando ser despertada.

Estos gestos reprograman tu cerebro hacia la calma y transforman el estrés en presencia

Que esta guía sea el inicio de un estilo de vida más presente, más suave y más tuya.

## UNA PAUSA PARA TI

Si has llegado hasta aquí, quiero decirte algo importante: te entiendo. Sé lo que significa tener la mente llena, los días corriendo y el deseo profundo de encontrar un momento de pausa.

Ese espacio donde puedas respirar, reconecta y crear algo que refleje quién eres.

Vivimos en un mundo que nos empuja constantemente hacia afuera — responsabilidades, compromisos, tareas— y, a veces, olvidamos que el bienestar no es un lujo, sino una necesidad.

El mindfulness no es solo una técnica: es un camino de regreso a ti misma, una forma de recuperar tu centro, sentirte presente, y vivir con más calma y claridad.

## LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTE CAMINO

A lo largo de estas páginas descubriste cómo:

- La respiración consciente y los microhábitos diarios pueden reducir la ansiedad y restaurar la calma mental.
  - La atención plena en lo cotidiano te ayuda a disfrutar más de cada instante —una taza de té, una conversación, una caminata tranquila—.
  - El cuerpo y las manos son anclas poderosas para la mente, y la creatividad manual genera satisfacción, flujo y bienestar emocional.
  - Los aromas naturales pueden transformar tu estado interior, guiándote hacia la serenidad y la alegría.
  - La autocompasión y la aceptación te permiten soltar la autoexigencia y abrazar tus emociones con amabilidad y equilibrio.



## MINDFULNESS EN LO SIMPLE

No necesitas espacios especiales ni grandes recursos para integrar mindfulness en tu vida.

Solo necesitas un momento, tu atención, tus manos y tu presencia.

Cada acción hecha con intención —respirar, encender una vela, tocar una textura, observar un aroma— se convierte en un acto de bienestar y autoconexión.

Imagina un rincón de tu hogar donde cada detalle te invite a detenerte y respirar.

Ese es tu espacio de calma y creatividad.

Un lugar donde cada gesto tiene sentido, donde puedes volver a ti una y otra vez.

## CREAR TU ENTORNO CONSCIENTE

El bienestar florece cuando el entorno te acompaña.

Materiales naturales, aromas suaves, luz cálida, silencio o música suave: cada elemento te sostiene en tu práctica.

Tu kit de velas y mindfulness está diseñado para eso: para que el ritual de crear, respirar y sentir sea sencillo, guiado y disfrutable.

Un puente entre la teoría, la práctica y tu vida cotidiana.



## OBJETIVO: CONSOLIDAR LA PRÁCTICA DIARIA DE MINDFULNESS Y PRESENCIA

| Día       | Micro-hábitos diarios  | Actividad sensorial / creativa  | Reflexión personal   |
|-----------|--|---|--|
| Lunes     | <input type="checkbox"/> Respiración al despertar <input type="checkbox"/> Pausa de 1 minuto consciente                | <input type="checkbox"/> Dibujar libremente <input type="checkbox"/> Tocar un material natural (madera, piedra, tela) | <input type="checkbox"/> Escribe 3 cosas que agradeces hoy                       |
| Martes    | <input type="checkbox"/> Observar aromas y sonidos del entorno   | <input type="checkbox"/> Escaneo corporal breve (5 min)   | <input type="checkbox"/> Registra tus emociones sin juzgar                       |
| Miércoles | <input type="checkbox"/> Respiración al despertar <input type="checkbox"/> Pausa de 1 minuto al mediodía               | <input type="checkbox"/> Actividad manual 10 min (amasar, modelar, encender una vela)                                 | <input type="checkbox"/> Nota una sensación física que hayas percibido           |
| Jueves    | <input type="checkbox"/> Sorbo de agua consciente <input type="checkbox"/> Respirar profundamente antes de cada comida | <input type="checkbox"/> Movimientos suaves de manos o estiramientos  | <input type="checkbox"/> Escribe un pensamiento amable hacia ti                  |
| Viernes   | <input type="checkbox"/> Pausa de 1 minuto cada hora   | <input type="checkbox"/> Observar texturas, objetos o luces   | <input type="checkbox"/> Diario emocional breve (2-3 líneas)                     |
| Sábado    | <input type="checkbox"/> Meditación guiada de 5-10 min   | <input type="checkbox"/> Actividad creativa prolongada (pintar, cocinar, decorar, escribir)                           | <input type="checkbox"/> Reflexiona sobre tus logros y aprendizajes de la semana |
| Domingo   | <input type="checkbox"/> Respiración consciente al despertar   | <input type="checkbox"/> Paseo o actividad al aire libre con atención plena   | <input type="checkbox"/> Planifica tus microhábitos para la próxima semana       |

Notas personales o pensamientos de la semana:

## Intención para la próxima semana:

Seguir esta rutina permite que la práctica se integre naturalmente al estilo de vida, consolidando hábitos de calma y bienestar duraderos.

## GRACIAS POR CREAR, SENTIR Y ESTAR PRESENTE

Gracias por llegar hasta aquí.

Por leer, por practicar, por permitirte este viaje hacia dentro.

Por cada respiración consciente, cada pausa, cada momento en que elegiste escucharte y reconectar contigo misma.

Gracias por confiar en Paciphic y por descargar este eBook, una guía creada con cariño para acompañarte en tu camino hacia la calma, la claridad y el bienestar.

Esperamos que cada módulo te haya ofrecido inspiración, herramientas sencillas y momentos reales de conexión interior.

Y gracias, sobre todo, por disfrutar de crear tu vela con intención, por dedicarte ese espacio de silencio y presencia, por transformar un acto cotidiano en un ritual lleno de significado.

Cada vez que enciendas tu vela, recuerda esto:

⭐ Estás encendiendo también tu atención, tu calma y tu poder de crear belleza desde dentro. ⭐

Que esta práctica siga acompañándote —en tu hogar, en tus pausas, en tus días— como un recordatorio de que la serenidad no se busca fuera, sino que se cultiva dentro, un instante a la vez.

Con gratitud,

*Gina Casas*

SÍGUENOS EN: [instagram.com/paciphic\\_home](https://www.instagram.com/paciphic_home)  
[pinterest.es/Paciphic\\_home](https://www.pinterest.es/Paciphic_home)  
[facebook.com/Paciphic](https://www.facebook.com/Paciphic)

o escríbenos a [info@paciphic.com](mailto:info@paciphic.com)

