

El ritual del autocuidado sencillo

AITANA PÉREZ

BENEFICIOS

Refuerza la autoestima y la conexión contigo misma.

DESCRIPCIÓN

El autocuidado no tiene por qué ser algo complejo o costoso. A veces, lo más transformador es convertir los pequeños gestos cotidianos en rituales de presencia y amor propio.

Vivimos con la idea de que cuidarnos requiere tiempo, dinero o grandes cambios. Pero el autocuidado real nace del reconocimiento de que mereces atenderte, incluso en los momentos más simples del día.

Crear un pequeño ritual diario te ayuda a reforzar ese mensaje interno: “me cuido porque me importo”. Puede ser un café tomado con calma, una ducha consciente o un paseo sin prisa. Lo importante no es qué haces, sino cómo lo haces.

CÓMO PRACTICARLA

1. Elige un momento del día. No busques el “perfecto”: escoge uno que ya forme parte de tu rutina.
2. Hazlo despacio. Siente la textura del jabón, el aroma del café, el aire en la cara.
3. Acompáñalo con una afirmación suave. Por ejemplo: “Merezco este momento”, “Estoy aquí conmigo” o “Me trato con cariño”.
4. Repite cada día, sin exigencia. No pasa nada si un día lo olvidas. Lo importante es la intención, no la perfección.

Este pequeño gesto, repetido con constancia, actúa como un ancla diaria que te recuerda que el autocuidado no es un premio: es una necesidad.

