

# Primeros pasos hacia un estilo de vida slow



Descubre como reconectar contigo misma  
y vivir con calma

*Oihane Gutiez*



ESENCIA SLOW  
ESPACIO DE RECONEXIÓN

# Introducción : Tu primera pausa

*Bienvenido a un espacio creado especialmente para ti. Si estás aquí, probablemente sientas que el mundo avanza demasiado rápido y que a menudo te falta tiempo para ti . Esta guía es tu primera pausa, una invitación a reflexionar, respirar y comenzar a vivir con intención.*

*El Slow Living no es solo una tendencia; es un estilo de vida que nos anima a disfrutar más del momento presente, a reconectar con lo esencial y a cuidar de nuestro bienestar interior. Aquí encontrarás pasos sencillos y herramientas prácticas para comenzar este camino.*

*No necesitas grandes cambios ni esperar al momento perfecto. Solo necesitas un poco de intención y este primer paso. ¡Vamos allá!*



# Capítulo 1: ¿Que es el Slow living?

Vivimos en un mundo que nos empuja a correr, a hacer más y a hacerlo más rápido. El Slow Living es una alternativa que nos invita a frenar y elegir conscientemente cómo queremos vivir.

Se trata de disfrutar del momento presente, valorar lo simple y dar prioridad a lo que realmente importa. Esto no significa que dejes de trabajar o abandones tus metas, sino que te asegures de que esas metas están alineadas con tus valores y que disfrutes del proceso.

## **Beneficios del Slow living :**

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mayor claridad mental.
- Más conexión con tus valores.
- Mejora de tus relaciones personales y contigo mismo.



## **Reflexión:**

***Tómate un momento para pensar:  
¿Qué aspectos de tu vida sientes que  
van demasiado rápido? ¿Dónde  
podrías dar un paso atrás para  
disfrutar más?***



## Capítulo 2: Conecta con el presente

El primer paso hacia una vida más pausada es aprender a estar en el aquí y el ahora. Muchas veces vivimos atrapados en el pasado o preocupados por el futuro, y olvidamos que lo único real es el presente.

### Ejercicio práctico:

1. Escoge un momento del día en el que puedas estar completamente presente (por ejemplo, mientras tomas un café o das un paseo).
2. Presta atención a los pequeños detalles: el aroma, las sensaciones, los sonidos.
3. Cuando tu mente divague, tráela de vuelta con amabilidad.

### Mini mantra:

*“Hoy elijo estar presente y disfrutar de este momento.”*



## Capítulo 3: Simplifica tu vida

Una vida más pausada comienza cuando dejamos de llenarnos de cosas innecesarias. Esto incluye tanto las cosas físicas como las emocionales.

### Consejos para simplificar tu día a día:

- **Prioriza:** Haz una lista de tus 3 prioridades diarias y concéntrate solo en ellas.
- **Delega:** Aprende a decir “no” a aquello que no aporte valor a tu vida.
- **Ordena:** Crea un espacio limpio y organizado que favorezca tu calma mental.

### • Ejercicio práctico:

*Piensa en una actividad o compromiso que puedas reducir o eliminar esta semana. ¿Qué ganarás al dejarlo ir?*



## Capítulo 4: Crea espacios de calma

Tu entorno físico tiene un impacto directo en tu bienestar. Crear espacios que te transmitan tranquilidad puede ayudarte a desconectar del ruido exterior y reconectar contigo mismo.

### **Cómo diseñar un rincón de calma en casa:**

1. Elige un lugar donde te sientas cómodo puede ser una esquina de tu salón o dormitorio.
2. Añade elementos que te inspiren calma: velas, cojines, plantas, libros, etc.
3. Dedica al menos 10 minutos diarios a disfrutar de ese espacio sin distracciones.

#### **• Inspiración:**

*“Cuando creamos espacios tranquilos, también encontramos tranquilidad dentro de nosotros.”*



## Capítulo 5: Ritualiza tus pausas

El ritmo frenético de la vida moderna nos hace olvidar lo importante que es parar de vez en cuando. Los rituales son una forma poderosa de reconectar contigo mismo y recargar energía.

### **Ideas de rituales diarios:**

- Preparar tu té o café de manera consciente.
- Escuchar tu canción favorita sin interrupciones.
- Caminar en silencio por un parque o espacio natural.

### **Ejercicio práctico:**

*Piensa en un ritual que puedas incorporar cada día durante una semana. Observa cómo cambia tu energía y bienestar.*



# Conclusión: El primer paso es hoy

*El Slow Living es un camino que se recorre paso a paso. No necesitas hacerlo todo perfecto ni cambiarlo todo de inmediato. Solo necesitas comenzar.*

*Recuerda que cada pequeño momento de calma que te regales tiene un impacto en tu bienestar. A medida que avances en este camino, descubrirás que vivir despacio no significa vivir menos, sino vivir mejor.*

**¡Empieza hoy mismo!**

Si quieres que te acompañe en tu camino  
reserva una asesoría gratuita AHORA.

[RESERVAR](#)

*Descubre más consejos y recursos en nuestra web. Únete a nuestra comunidad y recibe inspiración semanal directamente en tu correo.*



[www.esenciaslow.com](http://www.esenciaslow.com)



[@esencia.slow](https://www.instagram.com/esencia.slow)



[Un refugio en medio del caos](#)



ESENCIA SLOW  
ESPACIO DE RECONEXIÓN