



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •



GUÍA GRATUITA



Un Regreso Suave a Ti



5 prácticas suaves para
regular tu sistema nervioso



- Pequeñas prácticas.
- Grandes cambios.
- Un regreso a tu calma
y a tu centro.





CARMEN KOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

Bienvenida

A veces no necesitamos *hacer más*.
Necesitamos volver a *sentirnos seguros o
seguras* dentro nuestro ser.


●
El cuerpo *se tensa*.

La mente *se acelera*.

Las emociones *se saturan*.

●
Y poco a poco comenzamos a
desconectarnos de nuestro centro.

●
Esta pequeña guía fue creada para
ofrecerte una pausa suave.
Un espacio para respirar, regularte
y *volver a ti*.

— *Carmen Koch* 



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

Índice



1	Respiración de Regulación	3
2	Grounding Sensorial	4
3	Coherencia Cerebro-Corazón	5
4	Descanso Emocional	6
5	Micro Ritual de Reconexión	7
	Cierre	8



*No se trata de hacer todo perfecto.
Se trata de volver a ti,
un momento, una práctica, una respiración."*



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

PRÁCTICA 1

Respiración de Regulación

Esta práctica ayuda a enviar señales de calma y seguridad al sistema nervioso.



INSTRUCCIONES

- 1 Coloca una mano sobre tu pecho.
- 2 Inhala lentamente por la nariz.
- 3 Exhala más lento de lo que inhalas.
- 4 Repite durante 2 minutos.

*No necesitas hacerlo perfecto.
Solo permitirte una pausa.*



¿POR QUÉ FUNCIONA?

La respiración lenta y consciente puede ayudar a activar el sistema nervioso parasimpático, asociado con estados de calma, descanso y regulación emocional.

Exhalar más lento de lo que inhalas envía señales de seguridad al cuerpo.



FRASE DE APOYO

"No necesito resolver todo ahora mismo."



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

PRÁCTICA 2

Grounding Sensorial

Esta práctica te ayuda a regresar al momento presente a través de tus sentidos y del contacto con tu cuerpo.



INSTRUCCIONES

Dedica unos minutos a explorar tu entorno usando tus 5 sentidos.

- 1 Nombra 5 cosas que puedes ver.
- 2 Nombra 4 cosas que puedes sentir.
- 3 Nombra 3 cosas que puedes escuchar.
- 4 Nombra 2 cosas que puedes oler.
- 5 Nombra 1 cosa que puedes saborear.

Hazlo despacio, con curiosidad y sin juzgar.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Enfocar tu atención en los sentidos ayuda a anclarte en el presente, reducir la ansiedad y salir del piloto automático.



FRASE DE APOYO

“Estoy aquí, estoy presente, y eso es suficiente.”



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

PRÁCTICA 3

Coherencia Cerebro-Corazón

Esta práctica ayuda a armonizar tu mente y tus emociones, favoreciendo claridad, calma y bienestar.



INSTRUCCIONES

- 1 Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
- 2 Lleva tu atención al área del corazón.
- 3 Respira de manera lenta y profunda.
- 4 Imagina que tu respiración entra y sale por tu corazón.
- 5 Siente gratitud o aprecio por algo en tu vida.

Practica durante 3 a 5 minutos.

Respira. Siente. Agradece.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Cuando alineas tu respiración, tu atención y una emoción positiva, tu sistema nervioso se regula y tu cuerpo entra en un estado de equilibrio.

La coherencia cerebro-corazón mejora tu bienestar emocional, tu concentración y tu resiliencia.



FRASE DE APOYO

*“Mi respiración me guía.
Mi corazón me centra.
Estoy en coherencia.”*



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

PRÁCTICA 3

Coherencia Cerebro-Corazón

Esta práctica ayuda a armonizar tu mente y tus emociones, favoreciendo claridad, calma y bienestar.



INSTRUCCIONES

- 1 Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
- 2 Lleva tu atención al área del corazón.
- 3 Respira de manera lenta y profunda.
- 4 Imagina que tu respiración entra y sale por tu corazón.
- 5 Siente gratitud o aprecio por algo en tu vida.

Practica durante 3 a 5 minutos.

Respira. Siente. Agradece.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Cuando alineas tu respiración, tu atención y una emoción positiva, tu sistema nervioso se regula y tu cuerpo entra en un estado de equilibrio.

La coherencia cerebro-corazón mejora tu bienestar emocional, tu concentración y tu resiliencia.



FRASE DE APOYO

*“Mi respiración me guía.
Mi corazón me centra.
Estoy en coherencia.”*



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

PRÁCTICA 4

Descanso Emocional

Esta práctica te invita a darte permiso para pausar, soltar la exigencia y recuperar tu energía.



INSTRUCCIONES

- 1 Elige un lugar tranquilo donde no serás interrumpida.
- 2 Acuéstate o siéntate en una posición cómoda.
- 3 Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración.
- 4 Imagina que con cada exhalación sueltas tensiones, pendientes y preocupaciones.
- 5 Permanece en este descanso consciente durante 5 a 10 minutos.

No es tiempo perdido.

Es tiempo que te devuelve a ti.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

El descanso emocional reduce la sobrecarga mental, mejora tu estado de ánimo y fortalece tu capacidad de regulación.

Cuando te permites pausar, tu sistema nervioso regresa a un estado de calma y recuperación.



FRASE DE APOYO

*“Merezco descansar sin culpa.
Mi bienestar es una prioridad.”*



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

PRÁCTICA 5

Micro Ritual de Reconexión

Esta práctica te ayuda a conectarte contigo misma, contigo mismo, en momentos de estrés o desconexión.



INSTRUCCIONES

- 1 Detente unos minutos y crea un espacio solo para ti.
- 2 Enciende una vela, toma tu bebida favorita o pon música que te guste.
- 3 Coloca una mano sobre tu corazón.
- 4 Respira profundo y repite en voz baja: “Estoy aquí. Estoy conmigo. Esto es suficiente.”
- 5 Agradece este momento de reconexión contigo.

Este ritual puede durar de 3 a 10 minutos.

Lo importante es la intención, no el tiempo.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Los rituales cortos y significativos le indican a tu mente y cuerpo que eres importante para ti.

Refuerzan tu autoestima, regulan tus emociones y te devuelven al presente.



FRASE DE APOYO

*“Me doy permiso de volver a mí.”
Pequeños momentos, gran transformación.”*



CARMEN XOCH

• PSICOLOGÍA HOLÍSTICA •

Tú eres tu lugar seguro.

Al inicio de esta guía hablamos de algo sencillo, pero profundamente importante: A veces no necesitamos hacer más. Necesitamos volver a sentirnos seguras y seguros dentro de nosotras(os) mismas(os).

Los ejercicios que has encontrado en estas páginas pueden ayudarte a desarrollar una capacidad fundamental: la capacidad de generar bienestar desde dentro.

Una capacidad que nos permite dejar de caminar por la vida sosteniendo un cuenco vacío, esperando que algo o alguien en el exterior venga a llenarlo.

Porque tú eres la guía de tu propio camino. La capitana o el capitán de tu barco. La guardiana o el guardián de tu bienestar.

Está en tus manos cultivar aquellas pequeñas acciones que fortalecen tu calma, tu presencia y tu equilibrio -aunque el apoyo de otras personas pueda ser valioso.

Las prácticas que has encontrado en esta guía son pequeñas semillas. Y aunque parezcan sencillas, con el tiempo pueden transformar profundamente la forma en que te sientes, piensas y vives.

Cada respiración consciente. Cada pausa. Cada acto de amabilidad hacia ti. Es una forma de recordarle a tu niño o niña interior que está a salvo. ¿Qué eliges nutrir hoy?



TOMA LA DECISIÓN YA

y comienza a aplicar todo lo aprendido en esta guía.

Y si necesitas ayuda, ya sabes que yo siempre estaré a tu lado para acompañarte en este camino a tu mejor vida posible.

Recuerda que te lo mereces y te lo debes.



PUEDO ACOMPAÑARTE EN:



SESIÓN INDIVIDUAL

Acompañamiento personalizado para tu bienestar emocional.



COHERENCIA CEREBRO-CORAZÓN

Mindfulness y prácticas para regular tu sistema nervioso.



PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

Sanación a través del sonido y la vibración.

* sesiones online en español e inglés



carmenxoch.com



whatsapp



car.ramirez@gmail.com

*Estoy aquí para ti.
Con todo mi corazón.*

Carmen Xoch

Agenda una conversación