



Reconecta contigo

**Recurso práctico para tu bienestar emocional
y mental**

Por Yolanda Kuri.

Especialista en Neurociencias Cognitivas y Psico-Neuro-Terapeuta

Introducción

Hola, soy Yolanda Kuri, especialista en neurociencias cognitivas, psico-neuro-terapeuta y mentora apasionada por acompañar a las personas en su camino hacia una vida más plena, consciente y en armonía con su propósito. Durante años, he trabajado con personas que, aunque logran grandes cosas, sienten que algo dentro de ellas está desconectado o en pausa. He visto de cerca cómo el ritmo acelerado de la vida y las exigencias externas pueden alejarnos de lo más importante: escucharnos, cuidarnos y reconectar con nuestra esencia.

Este cuadernillo nace de mi deseo de darte herramientas sencillas pero profundas, para que puedas detenerte un momento y reconectarte contigo misma(o). No necesitas horas de meditación ni grandes cambios radicales para empezar; a veces, son los pequeños pasos los que marcan una gran diferencia en cómo nos sentimos y cómo vivimos.

Aquí encontrarás ejercicios y reflexiones que he reunido pensando en ti: para ayudarte a escucharte más, reconocer lo que tu cuerpo y mente necesitan, y retomar el poder sobre tu bienestar emocional. Mi intención es que este sea un espacio tuyo, un recurso al que puedas volver siempre que lo necesites, y que te recuerde que tu paz interior y tu energía son valiosas y merecen tu atención.

Tómalo con calma, disfruta del proceso y, sobre todo, recuerda: reconectarte contigo es el primer paso para vivir desde tu mejor versión.

Con cariño,

A handwritten signature in black ink that reads "Yolanda Kuri". The signature is written in a cursive, flowing style.



Mini guía práctica

3 pasos para empezar a reconectarte hoy

Paso 1.- Respira Conscientemente

Tómate 3 minutos para respirar profundo, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, enfocándote solo en el aire que entra y sale. Esto ayuda a calmar la mente y el sistema nervioso.

Paso 2.- Pausas para sentir

A lo largo del día, haz pausas cortas para preguntarte “¿Qué siento ahora?” y “¿Qué necesita mi cuerpo o mente en este momento?”. Responde con honestidad.

Paso 3.- Diario rapido de gratitud

Antes de dormir, anota 3 cosas por las que te sientas agradecida, por pequeñas que sean. Esto ayuda a enfocar tu mente en lo positivo y mejorar tu bienestar.

“Cada respuesta que buscas afuera, ya susurra dentro de ti.”

“Cada pensamiento que transformas es una semilla nueva que siembras en tu jardín interior.”

Elige una nueva conexión

Objetivo: Transformar un hábito o pensamiento negativo a uno que te nutra.

- Identifica un hábito o pensamiento que quieras cambiar.
- Escribe cuál es el hábito/pensamiento actual.
- Describe cómo te hace sentir o qué efecto tiene en ti.
- Piensa en una acción o pensamiento nuevo que quieras elegir.
- Describe cómo quieres que te haga sentir esa nueva elección.
- Escribe un pequeño compromiso: “Hoy elijo...”

Espacio para tus respuestas...

Hoy Elijo...

--



Checklist de señales de desconexión interna

Marca si has sentido alguna de estas señales en las últimas semanas:

- Sensación frecuente de vacío o desconexión emocional
- Comer sin hambre real o por ansiedad
- Falta de energía o motivación para hacer cosas que antes disfrutabas
- Evitar o reprimir emociones incómodas
- Dificultad para concentrarte o sentir tu cuerpo
- Autoexigencia excesiva o diálogo interno crítico
- Problemas para dormir o descanso poco reparador

Si marcaste 3 o más, es momento de dedicar tiempo a reconectarte contigo.

Gracias por darte este tiempo para ti

Quiero felicitarte por haber llegado hasta aquí. Este cuadernillo es solo una pequeña puerta que abre paso a algo mucho más profundo: tu compromiso contigo misma(o).

Cada ejercicio que realizaste es una muestra de que tienes la voluntad y el poder de transformar tu vida, un paso a la vez.

Algunas recomendaciones para seguir este camino:

- **Regresa a estos ejercicios cuando lo necesites.** A veces las respuestas cambian con el tiempo, y eso es parte del proceso.
- **Celebra cada pequeño avance.** No subestimes el poder de las acciones pequeñas pero constantes.
- **Rodéate de entornos y personas que te nutran.** Tu energía es valiosa, protégela.
- **Recuerda que pedir apoyo es fortaleza, no debilidad.**
- **Escúchate siempre antes de actuar.** La claridad nace del silencio y la autoescucha.

Gracias por dejarme acompañarte en este viaje de reconexión. Me encantaría que me compartieras cómo te fue con este cuadernillo y qué descubrimientos hiciste en el proceso. Tu camino es único y valioso, y cada paso que das es una declaración de amor propio.

“No se trata de llegar rápido, sino de avanzar con consciencia y con el corazón en paz.”

Yolanda Kuri

*Especialista en Neurociencias
Cognitivas*

Psico-Neuro-Terapeuta

WhatsApp(+1) 512-987-0047

yolandakuricoach@gmail.com