

Guía de integración

*Cómo cuidar tu intención en los próximos
meses {Enero- Equinoccio de Primavera 19
de marzo}*



Mariebliss Yoga

Integrar lo sembrado

Este ritual no termina aquí.

Lo que sembraste durante estos 7 días ya vive en ti. Como toda semilla, necesita tiempo, cuidado y presencia.

Esta guía no es una lista de tareas. Es un recordatorio suave para volver a tu intención una y otra vez, honrando tus ritmos internos y los ritmos de la naturaleza.

Tu intención

Mi intención para este ciclo es:

Cómo usar esta guía

- No necesitas hacerlo todo.
- Vuelve a ella cuando lo sientas.
- Menos es suficiente.
- La constancia nace de la suavidad.

Recordatorios simples para cuidar tu intención

- Tu intención se cuida en lo pequeño, no en lo perfecto.
- Descansar también es una acción consciente.
- La claridad vuelve cuando haces espacio para el silencio.
- No todos los días se avanza igual, y eso también es parte del ciclo.
- Repetir un gesto sencillo vale más que forzar grandes cambios.

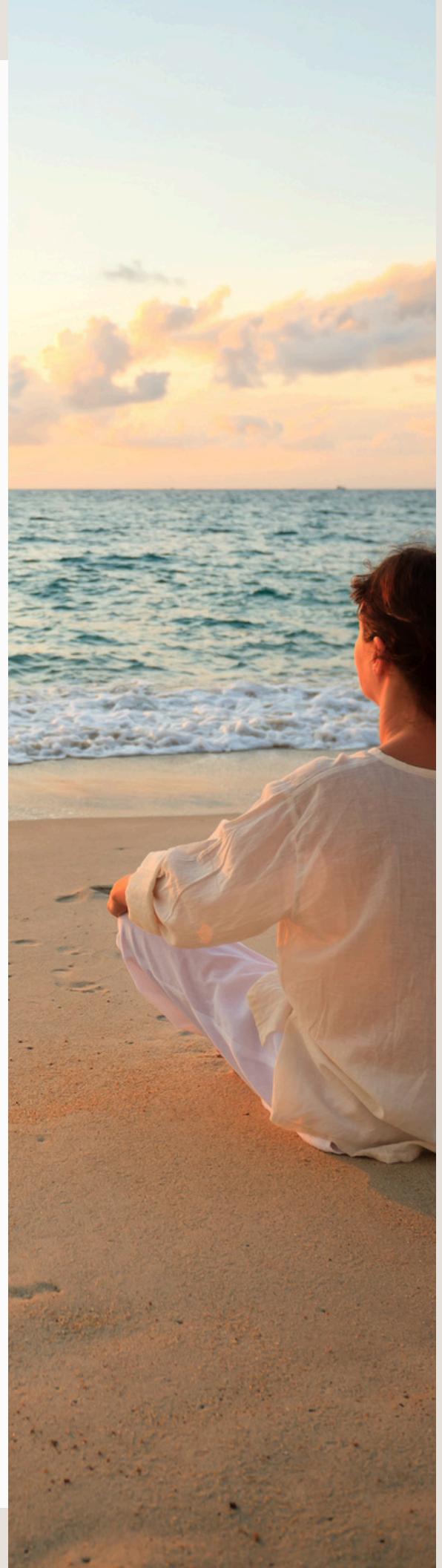
Un gesto consciente

Elige un gesto simple que puedas repetir:

- una respiración consciente al despertar
- escribir una frase cada semana
- una caminata lenta
- una postura de yoga suave
- una pausa antes de decir sí

Escribe tu gesto...

“Your first ritual that you do during the day is the highest leveraged ritual, by far, because it will set the tone for everything else.”



Ritmos lunares desde Enero · Febrero · Camino al Equinoccio

● Enero – Sembrar en silencio

Enero nos invita a bajar el ritmo y escuchar. Es un mes para sembrar sin apuro, cuidar la intención desde adentro y permitir que tome forma en la quietud. En este tiempo, menos es suficiente. La claridad nace del espacio. Pregúntate:
¿Qué necesita tiempo y silencio para empezar a crecer en mí?

● Febrero – Dar forma con suavidad

Febrero trae más luz y movimiento. Es un mes para acompañar la intención con gestos simples, observar qué funciona y qué necesita ajuste. No se trata de acelerar, sino de encontrar un ritmo que puedas sostener. Pregúntate:
¿Qué acción pequeña puedo repetir con amor este mes?

✿ Marzo – Integrar y equilibrar

En marzo nos acercamos al Equinoccio, un momento de equilibrio entre luz y oscuridad. Aquí la intención empieza a sentirse más clara y encarnada. Es tiempo de integrar, simplificar y preparar el terreno para la expansión que vendrá en primavera. Pregúntate:
¿Qué quiero llevar conmigo hacia el próximo ciclo y qué puedo dejar atrás con gratitud?



Has sembrado una intención y ahora comienza su tiempo de integración. Este camino no se trata de hacerlo perfecto, sino de volver una y otra vez al cuerpo, al silencio y al ritmo que te habita.

Permite que esta semilla crezca a su tiempo, en diálogo con tus ciclos internos y los de la naturaleza.

Si sientes el llamado a seguir acompañando este proceso, pronto compartiré prácticas y espacios para caminar juntxs hacia el Equinoccio de Primavera, con presencia, coherencia y cuidado amoroso.

con amor,

Cris