



Verano Consciente: Recarga tu Mente y tu Energía con Bienestar



Introducción

El verano no es solo una estación del año: es una invitación a hacer pausa, respirar y reconectar con lo que realmente importa. Sin embargo, también puede ser una etapa de desajustes: cambios de rutina, expectativas no cumplidas, soledad inesperada o el famoso "síndrome postvacacional" que comienza a gestarse sin darnos cuenta.

Este OM Tips está pensado para acompañarte —vayas donde vayas y hagas lo que hagas— con claves prácticas de bienestar emocional y recursos para que el verano sea de verdad un tiempo de renovación.



Tips para un Verano Consciente



1. Haz una pausa... real

No se trata solo de irse de vacaciones, sino de descansar de verdad. Silencia notificaciones, baja el ritmo de consumo de redes y reserva *tiempo sin pantalla*. Si puedes, dedica al menos 10 minutos al día a no hacer nada. Sí, literalmente nada.



2. Planifica menos, respira más

Evita llenar tu agenda de planes como si fueran tareas. Deja huecos para la improvisación, para no tener que decidir nada. El no-hacer también es parte de tu bienestar mental.

Mindfulness al Aire Libre

3. Mindfulness al aire libre

Aprovecha la luz, el agua, el calor... y conviértelos en aliados. Practica *mindfulness caminando* por la playa o un parque. Haz una respiración consciente bajo el sol o medita escuchando el sonido del mar o del viento.

4. Cuida tu energía social

No te sientas obligado a decir sí a todo. Elige con quién pasar tu tiempo, desde el respeto y la honestidad. El verano también es para reconectar contigo, no solo con los demás.





Cuidado Personal en Verano

5. Duerme como parte de tu terapia

Los cambios de horarios pueden alterar tu descanso. Intenta mantener una *higiene del sueño* mínima: cenas ligeras, sin pantallas al menos 30 minutos antes de dormir, y siestas que no pasen de los 20 minutos.

6. Habla de lo que sientes

El verano puede remover muchas emociones: recuerdos, rupturas, pérdidas... No lo escondas bajo una sonrisa. Si lo necesitas, busca apoyo psicológico. Hablarlo cambia mucho más de lo que imaginas.



Recursos para tu Bienestar



Meditaciones guiadas

Dedica tiempo a ti con herramientas como meditaciones guiadas, clases de yoga online o música relajante.



Yoga online

Puedes encontrar contenidos diseñados por profesionales que ayudan a relajar cuerpo y mente desde casa o en vacaciones.



Música relajante

7. Usa los recursos que ya tienes para crear un ambiente de calma y bienestar dondequiera que estés.

Conclusión

Reconexión

Este verano puede ser tu momento de reconexión si decides bajarte del ruido y volver a ti.



Calma interior

No hace falta viajar lejos para encontrar calma: a veces, basta con cerrar los ojos y respirar profundamente.

Refugio personal

Haz del verano un refugio, no una carrera. Cuida tu cuerpo, tu mente y tu energía.

Si formas parte de alguna entidad que colabora con Open Mind, recuerda que puedes tener acceso gratuito a recursos de mindfulness, bienestar y sesiones de psicología online. Consulta con tu organización o entra en openmind.eco para más información. Avala: Equipo de Open Mind



Terapia Online y Recursos para el Bienestar



Terapia Online

(1ª sesión gratis, después 39€ sesión)



Meditaciones Guiadas

Encuentra la calma interior.



Clases de Yoga

Mejora tu bienestar físico y mental.



Música de Relajación

Ambiente sonoro para reducir el estrés.

Sitio Web

www.openmind.eco