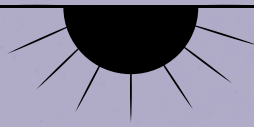


golden woman



newsletter Diciembre 2025

“Observa lo que las personas hacen, no lo que dicen que van hacer = Disciplina”

¡¡Holi, Holi Guerrera!!

Bienvenidas al último mes del año.

Antes de nada, quiero daros las gracias por acompañarme un año más en este camino de autocuidado físico y mental.

Hoy quiero hablaros de algo que llevo tiempo sintiendo muy presente: las prisas para todo. Los mensajes constantes en redes sociales que nos bombardean con retos exprés, “adelgaza en 2 semanas”, “reto antiinflamatorio de 3 días”, “invierte y hazte millonario en 2 meses”... Promesas rápidas que capturan nuestra atención y alimentan nuestra dopamina constantemente. Vivir en este ciclo de estímulos inmediatos que nos empuja a buscar motivación donde no toca, y a largo plazo genera algo mucho peor: una adicción que estoy segura que más de una nos identificamos con ciertas conductas.

Yo misma me he visto ahí...

Noviembre ha sido un mes especialmente duro para mí en el que me he sentido muy arropada por todas **GRACIAS INFINITAS** a nivel físico y mental. Me he sentido más débil y vulnerable que nunca, y no he tenido otra opción que resetear mis hábitos. He dejado las pantallas, me he priorizado y he sacado a mi cerebro de ese circuito de dopamina constante. Volver a la conciencia me permitió volver a la acción.

Mi rutina estos días ha cambiado por completo. Mi cuerpo y mi mente necesitaban desconexión del mundo moderno y conexión conmigo misma. He creado conductas positivas: meditar, respirar, caminar en la naturaleza y moverme cada día de forma suave.

¿Y sabéis cuál ha sido mi verdadero antídoto mientras mi cuerpo luchaba contra el virus? La disciplina.

La disciplina no depende del estado de ánimo ni de lo que ocurre a tu alrededor. Es esa conducta que te impulsa a seguir tu plan de acción pase lo que pase, te sientas como te sientas. Llevo años trabajándola y, gracias a ello, hoy tengo herramientas que me ayudan a sanar más rápido. Como dice **el Talmud, “la verdadera sabiduría está en reconocer que la salud es la mayor riqueza”**.

También he practicado algo igual de importante: la autocompasión. Porque las cosas cuestan, y cuando dejamos a un lado la inmediatez, ganamos espacio para construir de verdad. La autocompasión es incompatible con la gratificación instantánea a la que nos hemos acostumbrado en este siglo XXI.

Y, por último, he trabajado la atención plena. Porque, como recuerda **Jon Kabat-Zinn, “la práctica de la atención plena no nos libra de los problemas de la vida, pero nos enseña a relacionarnos con ellos de una manera diferente, con mayor sabiduría y compasión”**.

Ojalá esta reflexión te acompañe en tu propio camino. ¡Cerramos un 2025 maravilloso!

Gracias siempre, guerrera, por ser mi verdadera maestra de vida. ¡Nos vemos en la esterilla!

materiales necesario para este mes utilizaremos:

- Bandas elásticas (para puertas), utilizaremos los tobilleros de piernas también
- winner flow
- pelota miofascial
- bloques de yoga 2, cojín o manta
- mancuernas, kettlebell
- tronco 5p
- palo

Programación:

l u n e s

Yoga&ha-tha ``El viaje hacia el ser`` 🧘♀️

Este último mes la práctica estará centrada en la asana de Salamba Sirsasana una postura de inversión , es la postura sobre la cabeza una de las posturas más importantes para prestar atención y vivir el yoga desde la presencia plena, construiras poco a poco tu práctica desde el laboratorio de tu esterilla.

m a r t e s & j u e v e s

Full Body& bandas elásticas pancake

Este mes el foco principal serán las bandas elásticas para construir un cuerpo fuerte, flexible y móvil, construiremos también la postura de pancake nos ayuda a mejorar la movilidad de cadera y a fortalecer glúteos y columna.

m i é r c o l e s

Suelo Pélvico&calp

Comenzaremos por 15 minutos de una secuencia de Hipopresivos, añadiremos este mes ejercicios de equilibrio, y bandas elásticas en locomoción.

v i e r n e s

HIIT&Resistencia 🔥

Este mes completaremos el entreno del año con 2026 repeticiones el 31 de diciembre, nos prepararemos cada viernes para disfrutar del último día del año, los entrenos serán pura resistencia.

