

Empieza aquí



Mi momento

Empieza aquí

CAMINA CON MI MOMENTO

14 días para descubrir que cada paso también cuenta

Bienvenida

Si estás leyendo estas páginas es porque has decidido dedicarte un pequeño espacio para ti, y eso ya es un gran primer paso.

Camina con Mi Momento no es un programa para entrenar más ni para caminar más kilómetros. Es una invitación a incorporar el movimiento a tu día de una forma sencilla, consciente y adaptada a tu realidad.

No importa si hoy puedes caminar diez minutos o una hora. Lo importante es **empezar**.

Durante los próximos catorce días solo te propongo una cosa: reservar un pequeño momento para caminar y prestar atención a cómo te sientes mientras lo haces.

No busques hacerlo perfecto. Solo ponte en marcha.

¿Qué encontrarás en esta guía?

Esta guía está pensada para acompañarte durante catorce días. Cada día encontrarás un pequeño espacio para:

- realizar tu paseo;
- leer un consejo sencillo;
- inspirarte con una frase;
- anotar cómo te has sentido.

No es una competición. No necesitas recuperar un día si no puedes caminar.

Simplemente continúa al día siguiente. Lo importante es crear el hábito, no cumplir un calendario perfecto.

Cómo utilizar esta guía

Elige el momento del día que mejor se adapte a ti. Puedes caminar en cualquier momento del día. No necesitas un recorrido concreto. Solo ropa cómoda y ganas de regalarte unos minutos.

Al terminar, dedica unos segundos a completar tu registro. Ese pequeño gesto te ayudará a tomar conciencia de tu progreso.

Tabla de los 14 días

Dedica al menos 10 minutos para ir a algún sitio caminando	Camina al menos 10 minutos seguidos, sin pararte	Camina 10 minutos a un paso más ligero	Dedica al menos 10 minutos para ir a algún sitio distinto caminando	Camina al menos 5 minutos a paso rápido	Camina 10 minutos a un paso más ligero	Dedica al menos 10 minutos para conocer caminando algo nuevo de tu ciudad
Dedica al menos 15 minutos para ir a algún sitio caminando	Camina al menos 15 minutos seguidos, sin pararte	Camina 15 minutos a un paso más ligero	Dedica al menos 15 minutos para ir a algún sitio distinto caminando	Camina al menos 5 minutos a paso rápido	Camina 15 minutos a un paso más ligero	Dedica al menos 15 minutos para conocer caminando algo nuevo de tu ciudad

Tus 14 días

○ Día 1

Consejo Empieza despacio. Hoy solo necesitas dar el primer paso.

Frase *"Todo gran camino comienza con un primer paso."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 2

Consejo Observa tu respiración. No intentes cambiarla; simplemente acompáñala.

Frase *"Respirar también es una forma de avanzar."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 3

Consejo Relaja los hombros y deja que los brazos acompañen el movimiento.

Frase *"Cuando el cuerpo se mueve con naturalidad, la mente también encuentra espacio."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 4

Consejo Levanta la mirada y observa lo que te rodea.

Frase *"Siempre hay algo bonito cuando aprendemos a mirar."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 5

Consejo Camina a un ritmo que te permita disfrutar, no competir.

Frase *"Cada persona tiene su propio ritmo."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 6

Consejo Presta atención a cómo apoyan tus pies en el suelo.

Frase *"La estabilidad comienza desde la base."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 7

Consejo Hoy celebra que llevas una semana dedicándote tiempo.

Frase *"Los pequeños hábitos construyen grandes cambios."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 8

Consejo Sonríe durante unos segundos mientras caminas.

Frase *"A veces el cuerpo cambia primero y la mente le sigue."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 9

Consejo Si puedes, busca un lugar diferente para caminar.

Frase *"Cambiar el paisaje también cambia la perspectiva."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

☐ Día 10

Consejo Camina unos minutos sin mirar el móvil.

Frase *"Estar presente también es una forma de cuidarse."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

☐ Día 11

Consejo Escucha los sonidos que te acompañan durante el paseo.

Frase *"El silencio también tiene mucho que decir."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

☐ Día 12

Consejo Observa cómo te sientes al terminar, más que cuánto has caminado.

Frase *"El bienestar no siempre se mide en kilómetros."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 13

Consejo Da las gracias a tu cuerpo por todo lo que te permite hacer cada día.

Frase *"Cuidar tu cuerpo es agradecerle todo lo que hace por ti."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

○ Día 14

Consejo Mira atrás y reconoce el camino recorrido. Has creado algo mucho más importante que un paseo. **Has creado un espacio para ti.**

Frase *"El mejor momento para cuidarte siempre será hoy."*

Mi Momento Escribe como te has sentido, si te apetece.

Tu espacio

Al finalizar cada paseo, dedica un minuto a escribir en **Mi Momento** una frase que resuma:

- ¿Cómo llegaba hoy?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué ha sido lo mejor de este paseo?
- ¿Qué quiero repetir mañana?

Y si necesitas expresar algo más, puedes hacerlo añadiendo unos folios en blanco a esta guía. Serán tus compañeros de viaje. No busques las palabras perfectas. Solo escucha lo que necesitas decirte.

Empieza aquí



¿Y ahora qué?

Si estos catorce días te han ayudado a reservar un pequeño espacio para ti, me gustaría invitarte a dar el siguiente paso.

La **Comunidad Mi Momento** nace para acompañarte más allá de este recorrido.

En ella encontrarás MicroMomentos, sesiones completas, recursos y nuevos contenidos para seguir integrando el movimiento y el bienestar en tu vida, siempre respetando tu ritmo y tus necesidades.

Porque esto no termina aquí. Este puede ser solo el comienzo de tu camino.

Gracias por caminar conmigo.

Un abrazo, Eli.

Menudo Movimiento

Tu momento de movimiento y bienestar