# Guía de Bienestar

## Viviendo en Plenitud

**MARIE CARMEN COLÓN**

NEUROCOACH Y FACILITADORA MINDFULNESS



WWW.MARIECARMENCOLON.COM

# Relevo de Responsabilidad

1. **Aceptación de Términos**: Al acceder y utilizar la guía de bienestar diario titulada "Viviendo en Plenitud", aceptas los términos y condiciones establecidos en este aviso legal. Si no estás de acuerdo con estos términos, te solicitamos que no utilices la guía.
2. **Propósito de la Guía**: La guía "Viviendo en Plenitud" tiene como objetivo proporcionar información y recursos relacionados con el bienestar diario. Esta guía no pretende ser un sustituto de asesoramiento profesional, médico o psicológico.
3. **Responsabilidad del Usuario**: El usuario reconoce y acepta que la utilización de la guía es bajo su propio riesgo y responsabilidad. La información contenida en la guía se proporciona "tal cual" sin garantías de ningún tipo.
4. **Asesoramiento Profesional**: Esta guía no constituye asesoramiento profesional, médico, de salud mental, financiero, legal o de otro tipo. Se recomienda encarecidamente buscar el asesoramiento de profesionales calificados en estas áreas para abordar cuestiones específicas.
5. **Modificaciones en la Guía**: Nos reservamos el derecho de realizar modificaciones, actualizaciones o retirar la guía en cualquier momento sin previo aviso. No asumimos responsabilidad por cualquier inconveniente causado por cambios en la guía.
6. **Enlaces a Terceros**: La guía puede contener enlaces a sitios web de terceros. No somos responsables por el contenido o prácticas de privacidad de estos sitios. La visita a estos enlaces es responsabilidad exclusiva del usuario.
7. **Derechos de Autor**: La guía "Viviendo en Plenitud" está protegida por derechos de autor. No está permitida la reproducción, distribución o modificación no autorizada del contenido sin el consentimiento expreso del titular de los derechos.
8. **Limitación de Responsabilidad:** No nos hacemos responsables por daños directos, indirectos, incidentales, especiales, consecuentes u otros que puedan surgir del uso o la imposibilidad de utilizar la guía, incluso si se nos ha informado de la posibilidad de tales daños.

Al descargar y utilizar la guía **"Viviendo en Plenitud"**, reconoces haber leído, entendido y aceptado los términos y condiciones de este aviso legal. Si tienes alguna pregunta o inquietud, contáctanos antes de utilizar la guía.

¡Gracias por tu comprensión!

# Biografía

Nací un julio de 1973 en San Juan, PR, donde las raíces de mi historia comenzaron a entrelazarse con los sueños que darían forma a mi vida.
Mi infancia estuvo marcada por la curiosidad inagotable y la búsqueda constante de descubrimientos. Desde los primeros años, ya vislumbraba mi fascinación por aprender cosas nuevas, relacionarme con otros, hacer actividades de alta energía y ser muy independiente.

Emprendí mi viaje educativo, ya siendo madre de mi primera hija, Nicole, completando un bachilerato en Biología y luego una Certificación Profesional en Tecnología Médica, 1998. Aquí, las lecciones académicas se mezclaron con valiosas lecciones de vida. El ingreso al mundo laboral marcó una transición emocionante. Desde mi primer trabajo a los 15 años, descubrí mi pasión por servir, sentando las bases para lo que vendría.

El capítulo de mi vida como esposa y madre de mis otros dos hijos, Manuel y Mariela, comenzó cuando me uní a mi compañero de vida, Víctor Pérez. La maternidad agregó capas de amor y responsabilidad a mi tavesía.

El espíritu emprendedor se apoderó de mí en el 2001, llevándome a fundar el Laboratorio Clínico Valenciano. Este fue solo el comienzo de una travesía llena de desafíos y logros. Las páginas de mi historia empresarial se expandieron con el segundo Laboratorio Clínico Vaenciano II. Afronté desafíos, aprendí lecciones profundas y experimenté el crecimiento empresarial. Como si mis manos no estuviesen llenas, a la par incurcioné en  lo que se convirtó en una nueva pasión, en un nuevo campo para mi, las redes de mercadeo, la cual aún atesoro, ya que me brindó muchísimo conocimiento basado en la ciencia del bienestar y estilos de vida saludable, lo cual continuaré compartiendo, ya que fue lo que me levantó cuando más quebrantada de salud me encontré y el mundo entero lo necesita, así que lo entrelazo con mi sistema de Bienestar Integral.

El descubrimiento de mi verdadera pasión llegó con la incursión en el mundo del coaching. La formación en PNL y la neurociencia aplicada al mindfulness se convirtió en el cimiento de mi enfoque único, como NeuroCoach de Bienestar Integral y Estratégico.
El capítulo actual de mi vida está dedicado a mi misión como Neuro Coach de Bienestar Integral y Estratégico. Aquí, combino mis experiencias, conocimientos y habilidades para guiar a otros en su propio viaje de transformación.

Reflexiono sobre el viaje que ha sido mi vida hasta ahora. Aunque el pasado está escrito, el futuro se despliega ante mí, lleno de promesas, posibilidades y nuevas aventuras.  A medida que las páginas continúan, estoy emocionada por lo que el próximo capítulo de mi vida revelará.

Fin de la Historia, Principio de un Nuevo Comienzo...

MARIE CARMEN COLON
www.mariecarmencolon.com
787-548-2891
@mariecoloncoach

# Bienvenidos!

Te felicito por dar este primer paso hacia una mejor calidad de vida. Recuerda que el bienestar integral es un proceso continuo y único para cada individuo. A medida que incorporas estos aspectos en tu rutina diaria, estarás en el camino hacia una vida más equilibrada, saludable y satisfactoria.

MARIE CARMEN COLON
www.mariecarmencolon.com
787-548-2891
@mariecoloncoach

marie
carmen colón

## TABLA DE CONTENIDO


1

# Introducción

Recuerda que cada persona es única, por lo que puedes adaptar esta guía según tus preferencias y necesidades. Lo más importante es escuchar a tu cuerpo y cuidar tu bienestar físico y mental en el día a día.

2-3

# Tips para tu bienestar diario

Descubre cómo incorporar pequeños cambios en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar físico y emocional con estos consejos simples pero efectivos.

4-8

# Cómo incorporar el Mindfulness a tu rutina diaria

Consiste en dirigir conscientemente la atención a las experiencias presentes, como los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas y el entorno, sin dejarse llevar por ellos ni tratar de cambiarlos.

8-9

# Prácticas de bienestar antes de acostarte

Practicar hábitos de bienestar antes de acostarte puede ayudarte a relajarte, preparar tu mente y cuerpo para el sueño y promover un descanso reparador

10 - 13

# Cuaderno / Diario de Gratitud

Poderosa herramienta que te permite cultivar la apreciación y la positividad al registrar diariamente las cosas por las que te sientes agradecido, fomentando así una mentalidad más optimista y feliz.


marie
carmen colón

# Introducción a la guía de Bienestar Integral

**El bienestar integral se refiere al cuidado y equilibrio de todos los aspectos de nuestra vida: físico, mental, emocional y espiritual. Una rutina de bienestar integral busca promover la salud y el bienestar en todos estos aspectos, permitiéndonos vivir una vida plena y satisfactoria.**

*Si te surgen preguntas o deseas adentrar más a fondo en estrategias de bienestar*

@mariecoloncoach
www.mariecarmencolon.com
787-548-2891

1

# Introducción

Bienvenido/a a nuestra guía de bienestar integral, donde exploraremos diversas prácticas y enfoques para promover tu salud y equilibrio en todos los aspectos de tu vida.
El bienestar integral abarca no solo el cuidado físico, sino también el bienestar mental, emocional y espiritual.
En esta guía, encontrarás consejos y técnicas para cultivar hábitos saludables, fomentar la autorreflexión, fortalecer tus relaciones, nutrir tu mente y cuerpo, y encontrar un sentido de propósito y conexión más profundos.
Prepárate para embarcarte en un viaje de autodescubrimiento y transformación mientras te adentras en la búsqueda de un bienestar integral que te permita vivir una vida plena y satisfactoria.

# Tips para tu rutina de la mañana

En la  Mañana:

- Despiérta temprano para aprovechar el día.
- Realiza ejercicios de resistencia, estiramiento o yoga para despertar tu cuerpo.
- Hacer alguna actividad física libera las endorfinas que necesitamos para iniciar el día con entusiasmo y creatividad.
- Toma un desayuno saludable y equilibrado que incluya proteínas, granos enteros y frutas frescas.
- Dedica unos minutos a la meditación o la práctica de la atención plena para establecer un estado mental positivo.
- Planifica tus actividades y establece metas realistas para el día.

marie
carmen colón

# Tips para tu rutina de Bienestar durante el día

- Mantén una hidratación adecuada bebiendo suficiente agua a lo largo del día.  La mitad de tu peso en onzas de agua. (100#s = 50 oz)
- Tómate pequeños descansos para estirarte y moverte si pasas mucho tiempo sentado. De cada 90 minutos, toma 10 minutos para estirarte o dar unos pasos.
- Evita el consumo excesivo de cafeína y azúcar.
- Come comidas balanceadas y saludables en lugar de recurrir a alimentos procesados o comida rápida.
- Practica la gratitud y encuentra momentos para apreciar las cosas buenas de la vida.
- Mantén una postura adecuada y cuida tu espalda, si pasas mucho tiempo frente a una pantalla.
- Realiza alguna actividad física durante el día, como caminar, correr, yoga, hacer ejercicio en casa o en el gimnasio.

# Incorporar el Mindfulness a tu rutina diaria

Aquí hay algunos aspectos claves del mindfulness que puedes incorporar a tu rutina diaria de bienestar:

1. ***Meditación mindfulness***: Dedica unos minutos al día para sentarte en silencio y enfocarte en tu respiración o en las sensaciones corporales. Observa los pensamientos y las emociones a medida que surgen, sin aferrarte a ellos ni juzgarlos. La meditación mindfulness te ayuda a desarrollar la capacidad de estar presente en el momento y a cultivar una mayor conciencia de ti mismo, lo cual brinda plenitud.
2. ***Atención plena*** en las actividades diarias: Presta atención plena a las tareas que realizas durante el día, ya sea comer, caminar, tomar una ducha o lavar los platos. Siente las sensaciones, observa los detalles y saborea cada momento. Evita la tendencia de hacer las cosas de manera automática y sin prestar atención.

5

# Incorporar el Mindfulness a tu rutina diaria

3. ***Aceptación y compasión***: Practica la aceptación de tus pensamientos, emociones y circunstancias presentes. Reconoce que todos los estados mentales y emocionales son parte de la experiencia humana. Cultiva la compasión hacia ti mismo y hacia los demás, reconociendo la humanidad compartida y la vulnerabilidad inherente en todos nosotros.
4. ***Conexión con la naturaleza***: Toma tiempo para estar en contacto con la naturaleza. Sal a caminar en un parque, disfruta de un paisaje o simplemente siéntate al aire libre. Observa y conecta con los sonidos, los olores y las sensaciones que te ofrece el entorno natural.
5. ***Consciencia en las interacciones sociales***: Presta atención plena a tus interacciones con los demás. Escucha activamente, sin distraerte, ni juzgar. Sé consciente de tus palabras y del impacto que pueden tener en los demás. Practica la empatía y la comprensión hacia los demás.

6

# Mindful Eating

**Guía para Practicar el Mindful Eating:** Disfruta de tus Comidas con Plenitud

El "mindful eating" es una técnica que nos invita a comer con atención plena, conectando con nuestros sentidos y emociones para disfrutar de nuestras comidas de manera más consciente. A través de esta práctica, podemos mejorar nuestra relación con la comida, reducir el estrés relacionado con la alimentación y fomentar una alimentación más saludable y equilibrada.

En esta guía, exploraremos los pasos clave para comenzar a practicar el mindful eating y aprovechar sus beneficios.

1. **Preparación**: Antes de empezar, es importante crear un entorno propicio para el mindful eating. Apaga la televisión, el teléfono y cualquier otra distracción. Elije un lugar tranquilo y agradable para comer.
2. **Observación de los Alimentos**: Antes de dar el primer bocado, toma un momento para observar tu comida. Examina su color, textura y aroma. ¿Qué sensaciones te provoca? Este paso te ayuda a conectarte con el presente y a apreciar la belleza de tu comida.
3. **Comer con Todos los Sentidos:** A medida que comas, involucra todos tus sentidos. Siente la textura y temperatura de la comida en tu boca. Saborea cada bocado lentamente y presta atención a los sabores. Escucha los sonidos que hace tu comida al masticar. Esta experiencia sensorial te ayudará a disfrutar plenamente de cada comida.

marie
carmen colón

# Mindful Eating

4. **Escucha a tu Cuerpo**: Presta atención a las señales de hambre y saciedad que tu cuerpo te envía. Come cuando tengas hambre y detente cuando te sientas satisfecho. Evita comer por aburrimiento, estrés o ansiedad.
5. **Elimina las Distorsiones Cognitivas**: El mindful eating también implica reconocer y desafiar las distorsiones cognitivas relacionadas con la comida. Evita el pensamiento negativo sobre la comida y el cuerpo. En su lugar, cultiva una actitud compasiva y amable hacia ti mismo.
6. **Come sin Culpa**: Si ocasionalmente te permites un capricho, disfrútalo plenamente sin sentirte culpable. El mindful eating no se trata de restricciones extremas, sino de equilibrio y moderación.
7. **Agradecimiento:** Al final de tu comida, reflexiona sobre la gratitud por la comida que has tenido. Agradecer por los alimentos que te nutren puede fomentar una actitud más positiva hacia la comida y la alimentación en general.
8. **Practica la Regularidad**: El mindful eating es una habilidad que se desarrolla con la práctica regular. No esperes resultados inmediatos. Sé constante y paciente contigo mismo mientras trabajas en mejorar tu relación con la comida.

**Conclusión**: El mindful eating es una práctica que puede transformar la forma en que experimentamos la comida y nuestra relación con ella. Al comer con atención plena, podemos disfrutar más de nuestras comidas, reducir el estrés y tomar decisiones alimenticias más saludables. ¿Por qué no empezar hoy mismo y descubrir los beneficios del mindful eating por ti mismo?

**Recursos Adicionales:**

- *Libro* recomendado sobre mindful eating: **Savor** del maestro *Thich Nhat Hanh*.

# Prácticas de Bienestar antes de acostarte a dormir

Aquí tienes algunas prácticas de bienestar que puedes incorporar en tu rutina antes de acostarte:

1. ***Desconexión tecnológica***: Evita el uso de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, tabletas o computadoras, al menos una hora antes de acostarte. La luz azul emitida por estos dispositivos puede interferir con la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.
2. ***Establecer una rutina relajante***: Crea una rutina relajante que te ayude a disminuir el estrés y a prepararte para dormir. Puedes incluir actividades como tomar un baño caliente, leer un libro, escuchar música suave, practicar la meditación o realizar ejercicios de respiración profunda.
3. ***Evitar comidas pesadas y estimulantes***: Trata de cenar al menos dos o tres horas antes de acostarte y evita comidas pesadas, picantes o con alto contenido de grasa. Además, reduce o evita el consumo de cafeína y alcohol, ya que pueden interferir con la calidad del sueño.

# Prácticas de Bienestar antes de acostarte a dormir

4. ***Crear un ambiente propicio para dormir***: Asegúrate de que tu entorno de sueño sea tranquilo, oscuro, fresco y cómodo. Utiliza cortinas opacas, tapones para los oídos, una almohada y colchón adecuados para favorecer un sueño de calidad.

5. ***Practicar técnicas de relajación***: Antes de acostarte, puedes realizar técnicas de relajación como estiramientos suaves, yoga o ejercicios de relajación muscular progresiva. Estas prácticas ayudan a liberar la tensión acumulada en el cuerpo y a calmar la mente.

6. ***Escribir en un diario***: Si tienes pensamientos o preocupaciones que te impiden conciliar el sueño, considera escribir en un diario antes de acostarte. Puedes anotar tus pensamientos, emociones o cualquier cosa que te preocupe, lo que te ayudará a descargar tu mente y a liberar tensiones.

7. ***Visualización o imaginación guiada***: Prueba la técnica de visualización o imaginación guiada antes de acostarte. Puedes imaginar un lugar tranquilo y relajante, visualizar escenas agradables o practicar una visualización de relajación específica. Esto te ayudará a calmar la mente y a crear un estado de relajación propicio para dormir.

# Cuaderno de Gratitud

Un cuaderno de gratitud es una herramienta poderosa para cultivar una mentalidad positiva y aumentar la apreciación por las cosas buenas de la vida.
Aquí te explico cómo usarla y cuáles son sus beneficios:

1. Elige una libreta o cuaderno que te guste y que te inspire a escribir. Puedes optar por uno específico para la gratitud o simplemente usar cualquier cuaderno que tengas a mano.
2. Elige un momento del día que funcione mejor para ti, ya sea por la mañana al despertar, durante el día o antes de acostarte. Lo importante es ser consistente y hacer de esta práctica un hábito diario.
3. Dedica unos minutos a escribir en tu libreta tres cosas por las que te sientes agradecido/a en ese día o en general. Pueden ser grandes o pequeñas cosas, momentos, personas, logros o cualquier aspecto positivo que hayas experimentado.
4. Al escribir, intenta ser específico/a y detallado/a sobre cada cosa por la que te sientes agradecido/a. En lugar de simplemente decir "Estoy agradecido por mi familia", puedes escribir "Estoy agradecido por el apoyo incondicional de mi familia y su amor inquebrantable".
5. Además de listar cosas específicas por las que te sientes agradecido/a, puedes explorar otros enfoques, como escribir cartas de agradecimiento a personas importantes en tu vida o reflexionar sobre los desafíos que has superado y por los que estás agradecido/a.

# Cuaderno de Gratitud

Beneficios de un cuaderno / libreta de gratitud:

1. ***Cambio de perspectiva***: Practicar la gratitud diariamente te ayuda a cambiar tu enfoque de lo negativo a lo positivo. Te ayuda a apreciar y reconocer las cosas buenas que están presentes en tu vida, incluso en medio de los desafíos.
2. ***Mejora del bienestar emocional:*** La gratitud fomenta emociones positivas como la alegría, la felicidad y la satisfacción. Al enfocarte en lo que valoras y agradeces, puedes reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejorar tu bienestar emocional en general.
3. ***Fortalecimiento de las relaciones***: Practicar la gratitud también puede tener un impacto positivo en tus relaciones. Expresar gratitud hacia los demás fortalece los vínculos emocionales, fomenta la generosidad y mejora la comunicación interpersonal.
4. ***Mayor resiliencia:*** La gratitud te ayuda a desarrollar una mayor resiliencia emocional y a enfrentar los desafíos de manera más positiva. Al reconocer las cosas buenas, te vuelves más capaz de encontrar soluciones y superar las adversidades.
5. ***Mayor satisfacción y sentido de plenitud***: Al cultivar una mentalidad de gratitud, experimentarás un mayor sentido de satisfacción y plenitud en tu vida. Te ayuda a enfocarte en lo que tienes en lugar de lo que te falta, lo que te permite vivir con más alegría y apreciación.

# Cuaderno de Gratitud

## TOMA NOTAS DIARIAMENTE SOBRE TUS EMOCIONES DEL DIA

# Diario de Gratitud

Hoy agradezco por...

Hoy me inspiró...

Afirmaciones positivas para hoy...

marie
carmen colón

# Conclusión

Incorporar una rutina de bienestar diaria puede tener un impacto significativo en nuestra calidad de vida y en nuestra salud general. Al dedicar tiempo y esfuerzo a cuidar nuestra mente, cuerpo y espíritu, podemos experimentar una mejora en nuestro bienestar emocional, físico y espiritual.

No hay una fórmula única para la rutina de bienestar, ya que cada persona tiene sus propias necesidades y preferencias. Lo importante es encontrar las prácticas que funcionen mejor para nosotros y comprometernos con ellas de manera consistente.

**MUCHAS GRACIAS**

**RECUERDA QUE SI NECESITAS APOYO**

# Conoce más sobre mis servicios

Soy ***Marie Carmen Colón Cacho***, madre, empresaria y apasionada del bienestar. Comunicadora y servidora por naturaleza.
Tecnólogo médico de profesión, por 25 años, propietaria y directora del Laboratorio Clínico Valenciano, En el 2018 llevé a cabo una Reinvención profesional certificándome en:

- Programación Neurolinguística,
- Neurociencia Cognitiva aplicada al Mindfulness,
- Programa de MBSR en UMass.
- Chief Happiness Officer y Directo de Felicidad Organizacional,
- Coaching Puro y Estratégico
- Especialidad en Coaching Espiritual.

Desde aquí concilio todas estas formaciones para desarrollar Mind and Wellness Coach y el programa Mindfulness para el Éxito y Reprograma tu Exito. Focalizandome en el bienestar integral del SER humano, acompañándole a descubrir su propósito, para potenciar sus talentos, desde el autoconocimiento, autocuidado y mentalidad positiva, para lograr un equilibrio exitoso entre la vida familiar, la profesional y las transiciones de la vida.

Solicita tu sesión de descubrimiento Gratis

Sigueme en las redes @mariecoloncoach