

MINI GUÍA GRATIS

Las 6 Claves de Bienestar Emocional con Crochet Consciente

BY WILMAR VILLEGAS
WWW.CRAFTSCOMPOSTELA.ES





Bienvenida

Tejer no es solo crear objetos, es crear momentos. Momentos de calma, de encuentro contigo y de pausa en medio del ruido diario. Esta guía te invita a descubrir cómo el crochet consciente puede ser una herramienta para mejorar tu bienestar emocional.

Respira hondo, toma tu ovillo y acompáñame.

Wilmar Villesas



Sobre Crafts Compostela

Crafts Compostela nace de una idea sencilla pero poderosa: el bienestar emocional también se teje. Surge como un espacio para reconectar contigo a través del crochet consciente, combinando creatividad, calma y autocuidado.

Creo que las actividades hechas con las manos pueden convertirse en herramientas valiosas para gestionar el estrés, encontrar serenidad y darle forma a lo que sientes. Aquí, no importa cuántos puntos sepas hacer, sino las ganas de regalarte un momento para ti.

Mi propósito es acompañarte a descubrir cómo el crochet puede ser mucho más que un pasatiempo. Es una práctica de meditación creativa, un refugio emocional y una oportunidad para crear piezas que no solo decoran, sino que también sanan y cuentan tu historia.

En Crafts Compostela encontrarás recursos, inspiración y comunidad para recordarte que no tienes que poder con todo. Solo necesitas un momento, una aguja y tus manos para empezar a tejer calma.

He creado con mucho cariño esta Mini Guía de Bienestar Emocional con Crochet Consciente: un pequeño cuaderno de ideas, ejercicios y reflexiones para que puedas tejer no solo con las manos, sino también con el corazón.

Preguntas?

hola@craftscompostela.es | www.craftscompostela.es

Redes sociales: [@craftscompostela](https://www.instagram.com/craftscompostela)

Con esta guía conseguirás...

Aprender a Reconocer cómo te sientes.



Gestionar el estrés y la ansiedad desde la calma.



Cultivar la paciencia y la resiliencia.



Crear momentos de autocuidado sin juzgarte.



Tejer con sentido y propósito.



Introducción

En Crafts Compostela, entendemos el **bienestar emocional** como ese estado de equilibrio y claridad en el que puedes reconocer lo que sientes, gestionar tus emociones con amabilidad y darte espacios para cuidar de ti misma sin culpa ni exigencias.

No se trata de estar bien todo el tiempo, sino de aprender a acompañarte en cada etapa, con sus días buenos y sus días difíciles.

Para nosotras, el crochet consciente es mucho más que una actividad creativa. Es una herramienta de autocuidado, una forma de meditación creativa en movimiento que te permite hacer una pausa, reconectar con el momento presente y darle forma a lo que sientes a través de tus manos.

Cada punto tejido puede convertirse en un pequeño acto de calma, autocompasión y bienestar.

Esta **mini guía reúne seis señales importantes de tu bienestar emocional y te propone formas sencillas de trabajarlas a través del crochet consciente**. Porque creemos que no necesitas grandes cambios para empezar a sentirte mejor, sino momentos cotidianos donde puedas respirar, crear y encontrarte contigo.



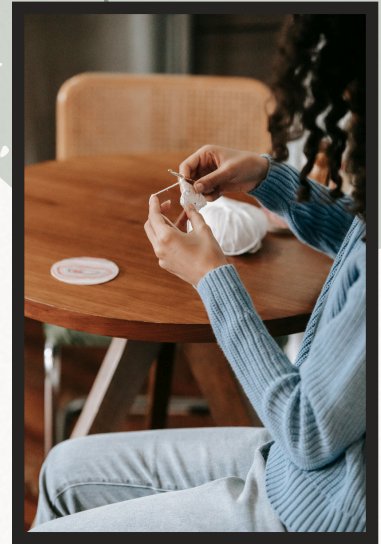
Clave 1

Autoconciencia

Conócete en cada punto.

Mientras tejes, pregúntate:

- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué pensamientos vienen a mi mente?
- ¿Cómo responde mi cuerpo a este momento de calma?



Práctica

Ejercicio

Antes de comenzar, cierra los ojos y nombra 3 emociones que sientas en este instante.

Elige colores, texturas o puntos que sientas que expresan esas emociones de alguna manera.

Teje, respira, sin cambiar nada solo sentir.



Clave 2

Gestión emocional

Tejer para calmarte.
Cuando sientas ansiedad o
tensión, escoge un patrón
repetitivo y colores suaves.

Deja que cada punto sea una
respiración y cada vuelta un
espacio seguro.



Ritual

Respira. Sincroniza la respiración
con tus movimiento al tejer. Inspira
mientras haces una cadeneta, expira
al cerrar un punto.
Si vas notando tensiones en tu
cuerpo, relaja. Respira.

Clave 3

Resiliencia

Aceptar, soltar y volver a empezar.

Tejer enseña **paciencia**. Si te equivocas, deshaz sin culpa y vuelve a intentarlo. Así es la vida: avanzar, fallar y aprender.



Recuerda

No importa cuántas veces empieces, importa que sigas.





Clave 4

Relaciones Saludables

Tejer une.

Comparte momentos de tejido, ya sea en persona o en línea. Los hilos también conectan corazones.



Idea

Regala algo tejido con intención o crea un tejido en honor a alguien importante para ti.

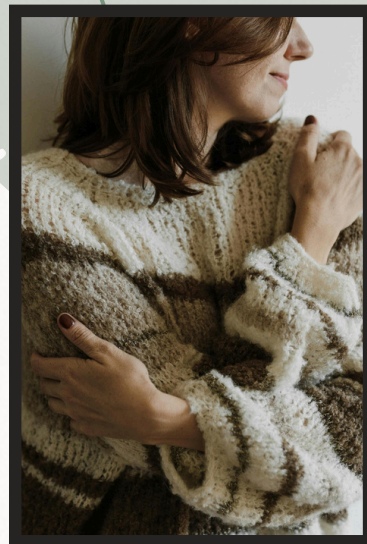
Clave 5

Autcompasión

Teje sin juicio.

No te exijas perfección.

Este momento es para ti, no para demostrar nada. Si te distraes o te equivocas, sonríe y continúa.



Práctica

Declaración

“Lo que tejo hoy es suficiente. Yo soy suficiente.”

Clave 6

Propósito

Tejer con sentido.

Crea proyectos que te conecten con lo que valoras: colores que te transmitan calma, texturas que te hagan sentir en casa o piezas con historias.

Ejercicio

Haz una lista

¿Qué cosas te gustaría tejer para ti o para alguien más este mes?

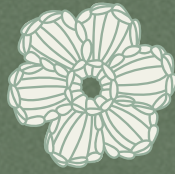


Conclusión

Cada punto es una oportunidad para respirar, sentir, soltar y cuidarte. El crochet consciente no es una moda, es un acto de amor propio.



WWW.CRAFTSCOMPOSTELA.ES

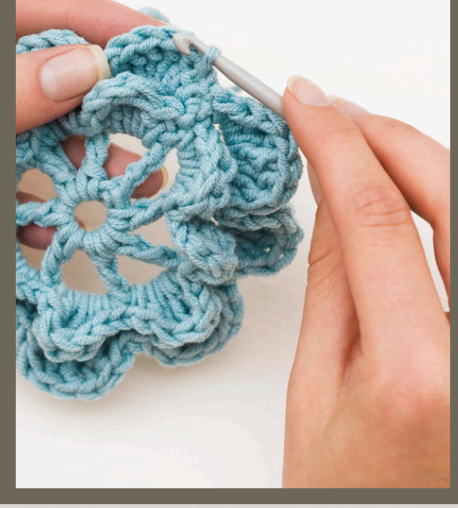


EJERCICIO

Reflexión

A Continuación te comparto una serie de preguntas que espero te sirvan de guía para tus pausas conscientes de tejer y meditar. Puedes responderlas mentalmente solo como una reflexión personal o si lo prefieres también puedes escribirlas. Tú decides tu ritmo y tu camino.





Preguntas para reflexionar mientras tejes

1. ¿Qué emoción has podido notar con mayor claridad hoy, mientras me escuchabas?
2. ¿De qué manera te gustaría practicar la paciencia y la autocompasión en tu día a día?
3. ¿Hay algún momento reciente en el que te hayas sentido sobrepasada por una emoción difícil?
4. ¿Qué pequeños actos de cuidado podrías regalarte esta semana?
5. ¿Cómo te gustaría usar el crochet para fortalecer tus relaciones?
6. ¿Qué proyecto de tejido podría representar un propósito o un significado especial para ti ahora mismo?

Fecha	Emoción
-------	---------

Journal

Deja fluir tus palabras

He aprendido que:	Claves para recordar



WWW.CRAFTSCOMPOSTELA.ES