



Mini Ritual de Crochet consciente

para principiantes

Tu espacio de calma empieza aquí.
Un ritual corto, práctico y creado para ayudarte a
volver al presente.

Hola



“Hola, soy Wilmar. Te acompaño desde mi propio camino de calma y creatividad, y me hace mucha ilusión que hoy empieces el tuyo con este mini ritual. Ojalá estos minutos de crochet consciente se conviertan en un pequeño refugio para ti.”

Bienvenida!

Una nota para ti...

Querida amiga, querido amigo,

Quiero darte las gracias por tomarte un momento para ti y por abrir este espacio dentro de tu día para conectar contigo misma o contigo mismo.

Esta guía que tienes en tus manos no es solo un conjunto de pasos; es una invitación a regalarte un instante de calma, a reconectar con tu respiración, con tus sentidos y con tu creatividad a través del crochet consciente.

Durante mucho tiempo, yo misma viví corriendo de un lado a otro, cumpliendo con todo y con todos, y sin darme cuenta, me estaba perdiendo a mí misma. Fue entonces cuando descubrí que algo tan simple como tejer podía convertirse en un acto consciente, en un mini viaje interior que me ayudaba a volver al presente y a sentirme más conectada con mi vida y con lo que realmente importa.

Con este Mini Ritual de Crochet Consciente, quiero acompañarte a ti en tu propio viaje: un espacio seguro y amable donde puedes desacelerar, respirar, observar y disfrutar del momento, aunque solo sean 10-15 minutos al día. Cada punto que hagas, cada pausa que tomes y cada respiración consciente que registres es un pequeño paso hacia tu bienestar y tu calma interior.

Gracias por dejarme acompañarte un ratito en tu día. Este es tu momento, y **me siento feliz de que podamos compartirlo juntas.**

Con cariño,

Wilmar Villegas



Introducción

READ



El crochet consciente es una práctica que combina el **tejido** con la **atención plena**: se trata de **estar presente** en cada punto, **respiración** y **movimiento**, usando el **crochet** como herramienta para calmar la mente y reconectar contigo misma.

Desarrollé este concepto tras más de 5 años explorando cómo el tejido, mi hobby de toda la vida, está conectado al bienestar emocional y se convierte en un espacio de calma y reconexión personal, integrando principios del mindfulness y de la meditación activa.

Este Mini Ritual de 10–15 minutos está diseñado para que, de manera sencilla y amable, puedas incorporar momentos diarios de presencia, calma y creatividad a tu práctica de crochet. Cada punto se convierte en una oportunidad para volver al ahora y reconectar con tu bienestar

Este Mini Ritual es para ti si...

- Sientes que los días se te escapan y quieres recuperar momentos de calma.
- Quieres volver al presente y salir del piloto automático sin complicaciones.
- Te gustaría integrar mindfulness de manera sencilla en tu práctica de crochet.
- Buscas un momento solo para ti, aunque sea breve, para respirar, tejer y reconectar contigo misma.
- Quieres que tu hobby deje de ser solo “hacer cosas” y se convierta en un acto consciente, relajante y reparador.

*Lo que repites, te
transforma. Cada
pequeña práctica
cuenta.*

@craftscompostela

Mini Ritual de Crochet Consciente

Duración: 10–15 minutos diarios

Objetivo: Integrar mindfulness en tu práctica de crochet de manera sencilla, relajante y eficaz.

1 Preparación del espacio (1–2 min.)

- Encuentra un lugar cómodo y tranquilo donde puedas sentarte con tu proyecto de crochet.
- Reúne tus materiales: hilo, gancho y, si quieres, un cuaderno o diario para reflexionar.
- Toma un momento para respirar profundamente y conectarte contigo misma.

✦ *Tip: Puedes poner música suave, sonidos de la naturaleza o simplemente disfrutar del silencio.*

2 Intención del momento (1 min.)

- Antes de empezar a tejer, establece una intención clara:
- Ejemplo: “Hoy quiero sentir calma y alegría.”
- Ejemplo: “Dedico este tiempo a reconectar conmigo misma.”

✦ *Recuerda: la intención transforma tu crochet en un acto consciente y meditativo.*

3 Atención a los sentidos (3–5 min.)

Mientras tejes:

- Observa el movimiento del hilo entre tus dedos.
- Siente la textura del material: suavidad, calor, grosor.
- Escucha el sonido del gancho al enganchar el hilo.
- Nota tu respiración y cómo acompaña cada gesto.

✦ *Mini-hook:* Si tu mente se distrae, no te juzgues. Simplemente vuelve a los microdetalles.



Mini Ritual de Crochet Consciente

4 Observación de pensamientos y emociones (2–3 min.)

- Observa qué emociones o pensamientos aparecen mientras tejes.
- No los juzgues ni trates de cambiarlos; déjalos pasar como un hilo que se desliza.
- Reconoce cualquier tensión, impaciencia o distracción, y vuelve con suavidad al presente.

✦ **Pregúntate:** “¿Estoy aquí o estoy en mi cabeza?”

5 Pausa consciente (1–2 min.)

- Detén tu tejido entre filas o cada cierto tiempo.
- Suelta la aguja, mueve los hombros, estira brazos y espalda.
- Respira profundamente y siente tu cuerpo.

✦ *Recuerda que cada pausa es un pequeño acto de presencia.*

6 Reflexión rápida / journaling (2–3 minutos, opcional)

Al finalizar, escribe 2–3 líneas sobre cómo te sentiste durante el mini ritual:

- ¿Qué emociones notaste?
- ¿Qué parte de tu cuerpo se relajó?
- ¿Qué pensamientos surgieron y cómo los recibiste?

✦ *Este paso refuerza tu consciencia y tu conexión contigo misma.*

7 Cierre y gratitud (1 min.)

- Agradece este momento que te has regalado.
- Reconoce que cada punto, cada respiración y cada pausa son pasos hacia tu calma interior.
- Guarda tu proyecto y tu diario con cuidado: son símbolos de tu práctica consciente.



Tip extra

Mantén este ritual diario o varias veces por semana.

Adapta la duración según tu tiempo y estado emocional. Incluso 5 minutos de presencia consciente pueden cambiarte el día..

La calma se entrena igual que un punto: repitiéndolo. Un día y otro, hasta que empieza a sentirse natural.

Tu momento de calma

GRACIAS

Gracias por tomarte este instante para ti.

Esta guía es una invitación a **desacelerar, respirar y reconectar contigo** misma a través del crochet consciente. Aunque solo sean 10–15 minutos al día, cada punto, cada pausa y cada respiración consciente es un paso hacia tu bienestar y tu calma interior.

Disfruta de tu ritual. Este es tu espacio, punto a punto, respiración a respiración.

Con cariño,

Wilmar

www.craftscompostela.es

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

hola@craftscompostela.es





Para cuando necesites volver

Si este ritual te ha hecho bien, guarda esta guía cerca y vuelve a ella siempre que lo necesites. Y si quieres seguir entrenando tu calma con acompañamiento, inspiración o nuevos ejercicios, te espero en el pódcast y en la comunidad de CraftsCompostela.es

Unirme a la comunidad



“Hace más de cinco años empecé a explorar la conexión entre tejer y el bienestar. Lo que empezó como un hobby para relajarme después del trabajo se transformó en un viaje de descubrimiento: cómo cada punto, cada hilo, podía ayudarme a calmar la mente, escucharme mejor y reconectar conmigo misma. Hoy, en Crafts Compostela, como instructora de crochet consciente, acompaño a otras personas que buscan lo mismo: un espacio para respirar, para crear sin prisas y para encontrar en el tejido una forma de cuidar su bienestar emocional, paso a paso, punto a punto.”

Wilmar