

Volver cuando la mente no para.

Una práctica sencilla para bajar la velocidad mental con tus manos.



Qué es esta práctica

Esta no es una técnica de concentración.

No es meditación formal.

No es hacerlo perfecto

Es usar el gesto repetido del crochet para darle ritmo al cuerpo.

Y cuando el cuerpo encuentra ritmo, la mente empieza a bajar la velocidad.

A veces mucho.

A veces solo un poco.

Pero ese "poco" ya cambia algo.



Cuándo volver a esta práctica

Puedes usarla cuando:

- tu mente no para antes de dormir
- te sientes saturada
- has tenido un día largo
- necesitas bajar el ritmo sin analizar nada
- quieres volver al cuerpo sin exigencia

No necesitas una hora.

Solo el hilo.

El gesto.

Y unos minutos.

Si no sentiste nada

No sentir nada especial es una experiencia válida.



Cada vez que regresaste al gesto, ya era suficiente.

La práctica no consiste en provocar calma. No se trata de alcanzar un estado concreto. Se trata de volver. Si te distrajiste muchas veces, cada vez que regresaste al gesto ya estabas practicando. La mente está acostumbrada a moverse rápido. No cambia en diez minutos. Lo que cambia es que ahora tienes una forma de volver al cuerpo. Sin exigencia. Sin expectativas. Sin necesidad de que ocurra algo especial. Solo repetición. Punto a punto.



Convertir esto en práctica

Una pausa puede ayudarte.

Pero lo que realmente cambia algo es la repetición.

Volver al gesto más de una vez.

No para hacerlo mejor. Sino para enseñarle al cuerpo un ritmo distinto.

Si esta práctica te ayudó aunque sea un poco, en los próximos días te hablaré de una guía más acompañada para cuando tu mente no para.

De momento, vuelve.

Eso es suficiente.

Sigue practicando

Si esta guía te ayudó aunque sea un poco,
puedes seguir profundizando en esta práctica.

En mi web encontrarás recursos y
acompañamiento para cuando tu mente no para.



craftscompostela.es ↗

Nos vemos allí.



*Wilmar
Crafts Compostela*