

¡Que el verano no termine!

Un recurso para mantener lo mejor de tu verano durante todo el año.

El verano nos da la oportunidad para cambiar nuestras rutinas de forma, a veces, radical, y por ello **surge la oportunidad de sentir y vivir cosas muy diferentes al resto del año**. Cuando se aproxima su final es habitual tener una sensación de tristeza, que nos indica que estamos “perdiendo” algo, que es importante. Por eso podríamos decir que **el verano no es solo una estación, es un estado mental**: calma, risas, aventuras, libertad, conexión...

La buena noticia es que **esas sensaciones no tienen por qué quedarse en las vacaciones**. Tú puedes elegir mantenerlas vivas en tu día a día, adaptándolas a tu rutina y tus posibilidades. Esta guía te acompañará paso a paso para:

- Identificar lo que quieres conservar.
- Convertirlo en acciones pequeñas.
- Hacer seguimiento de tus cambios.
- Crear rituales que te lo recuerden.
- Sostener tu compromiso.



Paso 1 – Identifica lo que quieres mantener

El primer paso es poner nombre a eso que no quieres perder: un hábito, una emoción, una actitud o un momento especial.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué momento de este verano recordaré siempre?
- ¿Qué emoción estaba presente?
- ¿Qué hábito descubrí o reforcé?
- Si pienso en “mi verano”, ¿qué palabra lo define?

 **Espacio para escribir: “Lo que quiero mantener de mi verano es...”**

Seguimiento: ¿Con qué frecuencia me gustaría que esto aparezca en mi vida? Obstáculos posibles:

- ¿Qué podría impedirme mantenerlo?
- ¿Qué necesito para facilitararlo?

Paso 2 – Traduce esa esencia en acciones pequeñas

La clave está en transformar esa sensación en algo sencillo y alcanzable que encaje en tu rutina. Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo puedo traer esta emoción/hábito a mi día a día en versión pequeña?
- ¿Qué acciones sencillas me acercan a ella?
- ¿Cómo integrarlas sin que me supongan un esfuerzo enorme?

Paso 4 – Crea tu ritual veraniego

Los rituales nos ayudan a anclar una emoción. Son pequeños gestos que actúan como recordatorio constante de aquello que queremos mantener.

Ideas de rituales:

- Escuchar un playlist que te recuerde al verano
- Encender una vela con aroma cítrico o tropical
- Tener fotos de tu verano en un lugar visible
- Llevar una libreta de “momentos luminosos” donde anotar algo bueno cada semana

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué gesto sencillo puedo asociar con mi recuerdo del verano?
- ¿Cómo puedo integrarlo en mi rutina de manera natural?
- ¿Qué objeto, olor, música o imagen me transporta directamente al verano?

 **Espacio para diseñar tu ritual: “Mi ritual veraniego será...”**

Obstáculos posibles:

- ¿Qué haría que lo deje de lado?
- ¿Cómo puedo adaptarlo si cambia mi rutina?

Paso 5 – Sostén tu compromiso contigo mismx

Lo más importante no es solo la acción, sino la decisión de recordarte que mereces sentirte bien. Tu compromiso contigo es lo que hará que el verano siga vivo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Por qué es importante para mí mantener esto?
- ¿Qué frase puedo repetirme para motivarme?
- ¿Cómo celebraré mis avances, por pequeños que sean?

 **Espacio para escribir tu compromiso:**

“Me comprometo a mantener viva esta parte de mi verano porque...”

Obstáculos posibles:

- ¿Qué hago si me olvido de mi propósito?
- ¿Cómo puedo retomar sin juzgarme?

Cierre

“El verano no se acaba cuando decides mantenerlo vivo en ti. Esa risa, esa calma, esa luz pueden acompañarte todo el año. ☀️”