

TU SOL INTERIOR EN LA VIDA COTIDIANA

Una guía para volver a tu centro, incluso en los días nublados



Vivimos hacia fuera. Cumpliendo, llegando, sosteniendo.
Y en ese ir y venir, a veces olvidamos algo esencial:
dentro de ti hay una fuente constante de luz.
El sol interior no depende de que todo vaya bien.
No es euforia, ni positividad forzada.
Es esa energía silenciosa que te recuerda quién eres cuando paras.
Este cuaderno es una invitación suave a reconectar con esa luz
y aprender a cuidarla en lo cotidiano, sin grandes rituales ni exigencias.

¿QUÉ ES TU SOL INTERIOR?

Tu sol interior es tu energía vital, tu fuego interno.
En muchas tradiciones se asocia con el plexo solar, con el propósito, con la
autoestima profunda.

Es:
Tu capacidad de estar presente.
La fuerza que te mueve desde dentro.
La claridad que aparece cuando te escuchas de verdad.
Cuando estás conectada a él:
Te sientes más en paz contigo.
Tomas decisiones con más claridad.
Te permites ser auténtica.
Cuando se apaga:
Vives en automático.
Te cuesta poner límites.
Te desconectas de tu cuerpo y de tus necesidades.

**LA BUENA NOTICIA: SIEMPRE ESTÁ AHÍ. SOLO
NECESITA ATENCIÓN.**





SEÑALES DE QUE TU SOL ESTÁ APAGADO (O PIDE CUIDADO)



A veces no hace falta tocar fondo para darnos cuenta.

Algunas señales:

- Cansancio constante, incluso descansando.
- Irritabilidad o apatía.
- Dudas continuas sobre ti misma.
- Sensación de desconexión o vacío.
- Hacer mucho y sentir poco.
-

No son fallos.

Son mensajes del cuerpo y del alma diciendo: "mírame".

SEÑALES DE QUE TU SOL ESTÁ ENCENDIDO



Cuando tu sol interior brilla:

- Te sientes más enraizada.
- Disfrutas de lo simple.
- Confías más en tus decisiones.
- Tu energía fluye sin tanto esfuerzo.
- Hay coherencia entre lo que sientes y lo que haces.
-

No significa que todo sea perfecto.

Significa que estás contigo, pase lo que pase.





RITUALES SENCILLOS PARA ACTIVAR TU SOL INTERIOR

☀️ 1. Ritual de la mañana: “Me habito”

Antes de mirar el móvil:

- Lleva una mano al vientre y otra al pecho.
- Respira profundo 3 veces.
- Pregúntate:
- ¿Cómo estoy hoy? ¿Qué necesito?
- Solo eso ya cambia el día.

🔥 2. Movimiento consciente

Tu sol ama el movimiento suave:

- Estirarte.
- Caminar.
- Un saludo al sol lento.
- Balancear el cuerpo.
- No para hacer ejercicio.
- Para despertar energía.

🧘 3. Respiración para encender el fuego

- Inhala por la nariz sintiendo el abdomen.
- Exhala lento por la boca.
- Visualiza una luz cálida en tu centro.
- 5 respiraciones.
- Es suficiente.





RITUALES SENCILLOS PARA ACTIVAR TU SOL INTERIOR

☯ 4. El poder del “no”

Cada vez que dices sí cuando quieres decir no, tu sol se apaga un poco.

Empieza con cosas pequeñas:

- No responder de inmediato.
- No explicarte tanto.
- Elegirte sin culpa.

Cuidarte no es egoísmo, es coherencia.

☾ 5. Ritual de cierre del día

Antes de dormir:

- Agradece una cosa del día.
- Reconoce algo que hiciste por ti.
- Suelta lo que no depende de ti.

Tu sol también necesita descanso.

ESCRIBIR PARA ESCUCHARTE

Tómate unos minutos y responde con honestidad:

- ¿Qué enciende mi sol últimamente?
 - ¿Qué lo apaga?
 - ¿Dónde me estoy olvidando de mí?
 - ¿Qué pequeño gesto puedo hacer hoy para cuidarme más?
- No busques respuestas bonitas.
Busca respuestas verdaderas.



Tu sol interior no se pierde.
A veces se cubre de nubes, de rutinas, de exigencias.
Cada vez que paras, respiras y te escuchas,
una nube se aparta.
Vuelve a este cuaderno cuando lo necesites.
Y recuerda: tu luz no depende de nada externo.

Soy Sonia, profesora de yoga y acompañante en procesos de reconexión personal.

Desde hace años acompaño a personas –adultos, niños y familias– a volver al cuerpo, a la calma y a su sabiduría interior, a través del yoga, la meditación, el movimiento consciente y la escucha profunda. Creo en un yoga real, que se vive en la esterilla pero sobre todo en la vida cotidiana.

Un yoga que no exige, sino que sostiene.

Que no busca perfección, sino presencia.

Mi camino está profundamente ligado a la naturaleza, a los ritmos del cuerpo y a prácticas ancestrales como el Ayurveda, que nos recuerdan que cuidarnos es un acto de amor y coherencia. Si has llegado hasta aquí, quizás también sientes el llamado a escucharte más, a vivir con mayor calma o a reconectar con tu sol interior.

Si en algún momento sientes que puedo acompañarte –en clases, sesiones, retiros o procesos personales– estaré encantada de leerte.

✻ Puedes escribirme a:

namaste@soniasoleil.com

Gracias por estar aquí.

Que tu luz te acompañe siempre.



SONIA
SOLEIL
YOGA · RETIROS · EXPANSIÓN