

A woman with blonde hair, wearing a vibrant red sari with gold borders and a matching gold necklace and earrings, is seated on a white outdoor sofa. She is looking off to the side with a gentle smile. The sofa is adorned with several patterned and solid-colored cushions. The setting is a lush garden with tall green grasses, various leafy plants, and a stone wall with a black lantern in the background. In the upper right, a portion of a historic building with arched windows is visible. The overall atmosphere is serene and elegant.

OZ

TU RUTINA DE PODER EN 7 MINUTOS

INTRODUCCIÓN

Liderar comienza desde el cuerpo. Y no hay acto más poderoso que comenzar tu día con intención. Esta rutina de 7 minutos está diseñada para ejecutivos que necesitan resultados reales sin perder el equilibrio. Inspirada en Ayurveda y en prácticas de regulación energética, esta es tu ancla matutina.

TU RUTINA MINUTO A MINUTO

MINUTO 1: AGUA TIBIA + PRESENCIA CORPORAL

- Bebe un vaso de agua tibia (puede llevar limón o jengibre).
- Coloca una mano en tu pecho y otra en el abdomen. Inhala profundo 3 veces. Siente tu cuerpo.

MINUTO 2: RESPIRACIÓN CUADRADA (BOX BREATHING)

- Inhala en 4
- Retén en 4
- Exhala en 4
- Retén en 4 Hazlo por 1 minuto completo. Activa tu claridad mental.

MINUTO 3: ESTIRAMIENTO CONSCIENTE

- Gira hombros hacia atrás
- Estira brazos hacia el cielo
- Inclínate hacia adelante suavemente
- Haz un giro de torso a cada lado

MINUTO 4: ACEITE ESENCIAL + ENFOQUE SENSORIAL

- Aplica una gota de aceite (sándalo, lavanda o eucalipto) en las muñecas
- Frótalas e inhala profundo 3 veces

MINUTO 5: ACTIVACIÓN DIGESTIVA Y ENERGÉTICA

- Realiza 10 rebotes suaves con las rodillas semi-flexionadas (como "sacudiendo" la energía)
- Masajea el abdomen con movimientos circulares

MINUTO 6: INTENCIÓN DEL DÍA

- Pregúntate: "¿Desde dónde quiero liderar hoy?"
- Elige una frase que te conecte (Ej: "Hoy lidero con calma y claridad")

MINUTO 7: CIERRE CON RESPIRACIÓN DE ENRAIZAMIENTO

- Inhala por nariz en 4
- Exhala largo por la boca en 8
- Repite 3 veces mientras te visualizas habitando tu día con presencia

TIPS PARA PERSONALIZAR TU RUTINA

SI ERES VATA:

Agrega fricción en manos y pies + movimientos más lentos

SI ERES PITTA:

Incluye respiración más prolongada y frases de soltar control.

SI ERES KAPHA:

prioriza el movimiento más vigoroso y una frase que te active.

Hazlo un ritual diario

Esta rutina no solo mejora tu energía: redefine tu liderazgo desde adentro. Hazla antes de revisar el teléfono, antes del café, antes de salir corriendo.

7 minutos al día pueden cambiar tu relación con el tiempo, el cuerpo y el éxito.

OZ