

Cierre de mes (60 segundos)

Ritual de 60s para cerrar ciclos y enfocar tu energía

Fabini | @ilfabini

Guía gratuita

Cómo usar este ritual

Cuándo practicarlo

El último día de cada mes, o cuando sientas que necesitas un cierre consciente. Es tu momento de pausa y reflexión.

Qué necesitas

Solo tú y tu respiración. Opcional: una libreta para escribir tus reflexiones y anclar el proceso.

Duración

Exactamente 60 segundos. Un minuto que puede transformar tu perspectiva y energía para el mes siguiente.

- 📌 **Nota importante:** Esta práctica es para tu crecimiento personal. No sustituye la atención profesional si estás atravesando dificultades emocionales. Respeta siempre tus límites.



El ritual paso a paso

Cada segundo cuenta en esta práctica de cierre consciente. Sigue estos pasos con suavidad y presencia.

0-10s: Respiración 4-4-6

Inhala durante 4 segundos, mantén 4 segundos, exhala durante 6 segundos. Esta respiración calma tu sistema nervioso y te prepara para la reflexión.

1

2

30-45s: Soltar con paz

Identifica algo que quieres dejar ir. Di mentalmente: "Dejo ir [esto] con paz". Visualiza cómo se aleja de ti suavemente.

3

4

10-30s: Tres gratitudes del mes

Recuerda tres cosas por las que sientes gratitud: una persona que te marcó, un momento especial, y un aprendizaje valioso. Siente la calidez en tu pecho.

45-60s: Intención para el nuevo mes

Declara tu intención: "Elijo [esto] y doy mi primer paso hoy: [acción]". Que sea específica y realizable.

Respira • Agradece • Suelta • Declara

Tu hoja de reflexión mensual

Imprime esta página y úsala como guía. Escribir ancla tus intenciones y hace el proceso más tangible.



Agradezco



Aprendo



Suelto



Intención del próximo mes

Mi primer paso hoy: _____ ✓

Ejemplos para inspirarte

Gratitudes

- Por la conversación honesta que tuvimos
- Por haber encontrado tiempo para mí
- Por la oportunidad que no esperaba
- Por quien me escuchó sin juzgar
- Por el coraje que encontré dentro
- Por la belleza en los pequeños momentos

Soltar

- Dejo ir la prisa que me agota
- Suelto compararme con otros
- Dejo ir la necesidad de control
- Suelto el miedo al qué dirán
- Dejo ir las expectativas irreales
- Suelto la crítica hacia mí mismo

Intenciones

- Elijo constancia en mis rutinas
- Elijo amabilidad conmigo mismo
- Elijo presencia en mis relaciones
- Elijo creatividad en mi trabajo
- Elijo equilibrio entre dar y recibir
- Elijo valentía para mis sueños

Errores comunes y cómo corregirlos



Correr el proceso

Si sientes prisa, pausa en la exhalación. Deja que dure 6 segundos completos. La lentitud es medicina.



Ser demasiado general

En lugar de "ser más feliz", especifica: "elijo 10 minutos de caminata diaria". La claridad genera acción.



Olvidar soltar

El soltar es clave. Identifica una cosa concreta que quieres dejar ir. Solo una. Escríbela si es necesario.



Hacerlo solo mental

Lleva una mano al pecho mientras haces el ritual. El gesto ancla la intención en tu cuerpo y la hace más real.

Recuerda: no hay manera "perfecta" de hacer esto. Tu versión es la correcta. Confía en tu proceso y en tu ritmo natural.

Seguimiento trimestral

Cada tres meses, revisa tu progreso. Este seguimiento te ayudará a ver patrones y celebrar tu crecimiento.

Mes	Lo mejor	Lo que solté	Intención lograda	Notas
Enero	_____	_____	Sí / No	_____
Febrero	_____	_____	Sí / No	_____
Marzo	_____	_____	Sí / No	_____

Esta tabla te ayuda a identificar qué funciona y qué puedes ajustar. No busques perfección; busca consciencia y crecimiento gradual.

El poder de la constancia

Este ritual funciona por su simplicidad y repetición. Como gota que perfora la piedra, su fuerza está en la constancia, no en la intensidad.

60s

Por mes

Un minuto que puede cambiar tu perspectiva

12

Veces al año

Doce oportunidades de cierre y renovación

1

Vida más consciente

El resultado de pequeños momentos de atención

Cada mes que practiques, fortaleces tu capacidad de pausa consciente. No necesitas grandes cambios; necesitas pequeñas decisiones repetidas con amor hacia ti mismo.

Los meses difíciles también cuentan. Especialmente esos. A veces, el único logro es haber atravesado el mes, y eso ya es suficiente. Honra tu resistencia. Celebra tu capacidad de continuar.

"La transformación no ocurre de una vez, sino gota a gota, mes a mes, con la paciencia de quien confía en el proceso."

Adaptaciones para diferentes momentos

Este ritual se adapta a tu vida real. No todos los meses son iguales, y tu práctica puede flexibilizarse sin perder su esencia.



Meses difíciles

Cuando todo se siente pesado, enfócate más en soltar que en planear. A veces, lo más valiente es simplemente respirar y dejar ir.



Meses de cambio

Si hay transiciones grandes, dedica más tiempo a la gratitud. Ancla lo bueno antes de moverte hacia lo nuevo.



Meses prósperos

Cuando todo fluye bien, usa el ritual para mantener la perspectiva y prepararte conscientemente para lo que viene.

También puedes usar una versión reducida semanalmente: 30 segundos con una gratitud, una cosa para soltar, y una intención para la semana. La frecuencia que elijas es la correcta para ti.

Si olvidas hacerlo el último día del mes, hazlo cuando te acuerdes. No hay fechas perfectas, solo momentos correctos para ti. El ritual está a tu servicio, no al revés.

Tu práctica comienza ahora

Tienes todo lo que necesitas para comenzar. Este minuto mensual puede ser tu ancla de consciencia en medio de la vida diaria.



Descarga más recursos en [/recursos](#) · Si esta guía te sirve, etiqueta [@ilfabini](#) y comparte tu experiencia. Tu práctica puede inspirar a otros a encontrar sus propios momentos de pausa consciente.

Nota legal: Esta guía es para uso personal y educativo. Compártela libremente, pero respeta la autoría. Si necesitas apoyo profesional, busca ayuda especializada.

Que cada cierre de mes sea un pequeño renacer. Que cada respiración te recuerde tu capacidad de comenzar de nuevo.