

"Pequeños portales de regreso"

Gestos cotidianos para volver a ti cada día



Itziar Goikolea

Guía de tránsitos vitales · Creadora del Método Inneris

"Este cuaderno es un regreso"

*En cada gesto que repites sin pensarlo, hay una semilla de regreso a ti.
Pequeños portales de regreso reúne siete puertas cotidianas para volver
a tu centro, abrir el cuerpo y calmar la mente.*

*No es un manual para cambiar quién eres, sino una guía suave para
recordar quién sigues siendo.*

*Aquí encontrarás rituales breves, gestos sencillos y un lenguaje que
susurra en vez de gritar. Porque el cambio profundo no siempre llega con
grandes revoluciones, sino con la constancia de lo que honramos cada
día.*



"Siete portales, siete regresos"

Cada uno de estos portales es una invitación a detenerte, respirar y escucharte.

Puedes abrirlos en orden o dejar que tu intuición elija por ti. Lo importante es que cada gesto se convierta en un puente hacia tu centro.

 *El Umbral – Respirar antes de comenzar.*

 *La Llama – Encender tu presencia.*

 *El Cruce – Elegir tu camino.*

 *El Espejo – Verte con suavidad.*

 *La Herida – Sostener lo que duele.*

 *El Vacío – Hacer espacio para lo nuevo.*

 *El Regreso – Habitarte de nuevo.*

Portal 1 – El Umbral

(Respirar antes de comenzar)

Hay un instante antes de todo comienzo en el que el mundo se aquieta. Ese instante es tu umbral.

El Umbral es el espacio invisible que separa lo que ha sido de lo que está por ser. Cruzarlo con conciencia es regalarte una llegada lenta y completa a tu día. Aquí no se trata de correr hacia lo próximo, sino de honrar el inicio como un acto sagrado.

Ritual paso a paso

Preparación: *Busca un lugar tranquilo, de pie o sentada, con la espalda erguida. Deja que tus hombros caigan suavemente y suelta el peso de tus brazos.*

Acción: *Cierra los ojos. Inhala lenta y profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tu pecho y abdomen. Pausa un instante en la cima de la inhalación. Exhala despacio, vaciando por completo. Repite tres veces, permitiendo que tu respiración marque el inicio de tu día.*

Cierre: *Lleva una mano al corazón y otra al abdomen. Siente tu pulso, tu calor, tu vida. Mentalmente di: “Estoy aquí”.*

Cuando cruzas tu umbral interior, el día se abre con más espacio para ti.

Para tu cuaderno

¿Qué pensamiento, emoción o prisa necesitas dejar fuera antes de entrar en tu día?

Portal 2 – La Llama

(Encender tu presencia)

Dentro de ti vive una llama que nunca se apaga. A veces se cubre de cenizas; otras, arde con claridad.

La Llama es tu fuerza vital. Es la chispa que enciende tu atención, tu alegría y tu impulso de estar plenamente en el momento. Cuando la reavivas, todo lo que haces adquiere un brillo distinto. Este portal te invita a encender tu energía sin prisa, alimentando el fuego que te sostiene.

Ritual paso a paso

Preparación: *Siéntate o colócate de pie, con las plantas de los pies bien enraizadas. Relaja la mandíbula y deja que el aire fluya con suavidad.*

Acción: *Cierra los ojos y visualiza una pequeña llama en el centro de tu pecho. Con cada inhalación, imagina que crece y se hace más cálida. Con cada exhalación, siente cómo esa luz se expande por tu cuerpo. Repite durante 1 a 3 minutos, manteniendo la imagen viva.*

Cierre: *Sonríe levemente, como quien guarda un secreto luminoso. Lleva esa sensación contigo mientras sigues con tu día.*

Encender tu presencia es recordar que no caminas apagada, sino ardiendo con tu propia luz.

Para tu cuaderno

¿Qué cosas, personas o actividades alimentan tu llama? ¿Qué apaga tu luz?

Portal 3 – El Cruce

(Elegir tu dirección)

Siempre hay un instante en que dos caminos se abren. No se trata solo de hacia dónde vas, sino de cómo decides andar.

El Cruce es el momento de la elección. Es el espacio en el que tomas conciencia de tus opciones y te permites elegir con el corazón, no solo con la lógica o la costumbre. Cruzar con presencia te libera de andar por inercia y te recuerda que cada paso es una decisión.

Ritual paso a paso

Preparación: Colócate de pie, con los pies separados al ancho de las caderas. Respira profundamente, sintiendo la estabilidad de tus piernas.

Acción: Visualiza frente a ti dos o más senderos. No te apresures a elegir. Observa cada uno, su luz, su forma, lo que te hace sentir. Cuando sientas claridad, da un paso imaginario hacia el camino que te llama, inhalando profundamente mientras lo haces.

Cierre: Di en voz baja o mentalmente: “Este es mi camino ahora”. Siente la firmeza de tu decisión en tu cuerpo.

Elegir es un acto de presencia. Y toda presencia abre el horizonte.

Para tu cuaderno

¿Cuál es la decisión más pequeña que puedes tomar hoy que te acerque a lo que de verdad deseas?

Portal 4 – El Espejo

(Verte con suavidad)

A veces, la mirada más dura no viene de fuera, sino de dentro.

El Espejo te invita a sostener tu reflejo sin juicio, a reconocer la belleza y la historia que guardan tus huellas, tus gestos, tus cicatrices.

No se trata de buscar perfección, sino de habitar la verdad que eres.

Cada vez que te miras con amabilidad, aflojas las cuerdas invisibles que te atan a exigencias ajenas.

Ritual paso a paso

Ritual – Encuentro contigo

1. *Busca un espejo en un lugar tranquilo.*
2. *Siéntate o permanece de pie, pero con la espalda erguida y los pies firmes en el suelo.*
3. *Respira profundamente tres veces, sintiendo que te llenas de calma.*
4. *Mírate a los ojos como si buscaras a una vieja amiga.*
5. *Pronuncia en voz baja una frase que te abrace: “Estoy aquí para mí.”*
6. *Permanece unos segundos en silencio, sosteniendo tu mirada con ternura.*

🌟 *Puedes repetir este ritual siempre que necesites recordarte que eres un lugar seguro para ti misma.*

Para tu cuaderno

¿Qué es lo primero que ves cuando te miras hoy y qué sientes al verlo?

¿Si tu reflejo pudiera hablar, qué palabras de aliento te diría ahora mismo?

¿Qué parte de ti necesita más tu ternura en este momento?

Portal 5 – La Herida

(Honrar lo que duele)

Toda herida es una puerta. No siempre hacia el dolor, sino hacia una parte de ti que pide ser escuchada.

La Herida no es un lugar al que ir para quedarse, sino un umbral que nos invita a reconocer lo que nos duele y a recibir su enseñanza. Al mirarla con ternura, dejas de luchar contra ella y comienzas a integrarla como parte de tu historia y tu fuerza.

Ritual paso a paso

Preparación: *Busca un lugar tranquilo. Siéntate o recuéstate con una manta ligera sobre tu cuerpo para sentirte segura y contenida.*

Acción: *Coloca una mano en la zona del cuerpo donde sientas tensión o incomodidad. Respira lenta y profundamente hacia ese lugar, imaginando que con cada inhalación lo envuelves de luz cálida.*

Permanece así durante 2 a 5 minutos, sin forzar, dejando que surja lo que deba surgir..

Cierre: *Agradece a tu herida por mostrarte algo de ti. Mentalmente di: “Te reconozco y te abrazo”.*

Honrar lo que duele es abrir la puerta a una versión más entera de ti.

Para tu cuaderno

¿Qué mensaje podría estar escondido en tu herida si la escucharas sin miedo?

Portal 6 – El Vacío

(Habitar el espacio)

No todo lo que está vacío está roto. A veces, el vacío es la tierra fértil donde nace lo nuevo.

El Vacío es el momento en que algo se detiene, se apaga o se desvanece, dejando un espacio abierto. Puede asustar, porque no está lleno de respuestas ni certezas. Sin embargo, en ese silencio y esa pausa se esconde la posibilidad de escuchar tu verdad más profunda.

Ritual paso a paso

Preparación: *Busca un lugar en el que puedas estar sin interrupciones. Siéntate en quietud, con la espalda recta y las manos descansando sobre las piernas.*

Acción: *Cierra los ojos y escucha el sonido a tu alrededor sin intentar cambiar nada. Respira lentamente, sintiendo el aire entrar y salir. Permanece presente con el silencio o los sonidos que haya.*

Deja que tu mente se aquiete como un lago sin viento.

Cierre: *Antes de abrir los ojos, coloca una mano sobre el corazón y di mentalmente: “El espacio es mi aliado”.*

El vacío no es ausencia: es la antesala de todo lo que aún puede llegar.

Para tu cuaderno

¿Qué podrías dejar ir hoy para hacer espacio a lo que viene?

Portal 7 – El Regreso

(Habitarte de nuevo)

Has cruzado todos los umbrales, sostenido lo que duele y hecho espacio para lo nuevo. Ahora es momento de volver, no como quien regresa a un punto de partida, sino como quien se adentra más hondo en sí misma.

El regreso no es un cierre, es una nueva forma de estar: más presente, más consciente, más tuya.

Cada respiración es un recordatorio: estás aquí, y este lugar es tu hogar.

Ritual paso a paso

Ritual – Enraizar tu presencia

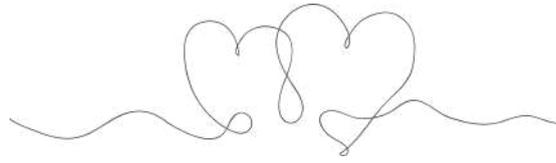
- 1. Busca un lugar tranquilo donde puedas estar de pie o sentada, con las plantas de los pies tocando firmemente el suelo.*
- 2. Cierra los ojos y siente el peso de tu cuerpo descendiendo hacia la tierra.*
- 3. Imagina raíces que nacen desde tus pies, atravesando el suelo y conectándote con la profundidad de la tierra.*
- 4. Lleva tus manos al corazón y repite internamente: Vuelvo a mí. Este es mi lugar.*
- 5. Quédate en silencio unos minutos, sintiendo cómo tu energía se asienta y se expande a la vez.*

Para tu cuaderno

¿Qué ha cambiado en ti después de este viaje?

¿Qué aprendizajes quieres llevar contigo a tu vida cotidiana?

¿Cómo puedes recordarte cada día que tu hogar eres tú?



Este viaje por los Pequeños Portales de Regreso es solo el comienzo.

Cada ritual que has practicado, cada pregunta que has respondido, es una semilla plantada en tu interior.

Algunos brotes aparecerán pronto, otros esperarán su momento para abrirse.

Regresar a ti no es un acto único: es un movimiento constante, un latido que te recuerda que siempre puedes volver.

Cuando la vida se acelere, cuando las dudas se asomen, recuerda que estos portales están aquí para ti.

Cruza uno, o todos, tantas veces como lo necesites.

Si sientes que este camino te ha sostenido, hay mucho más por explorar juntas.

Puedes seguir abriendo portales, profundizando en tu práctica y encontrando nuevas formas de habitarte a través del Método Inneris.

Siempre puedes volver. Siempre puedes empezar de nuevo.

Seguimos caminando juntas

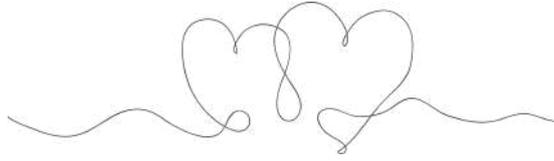
Si estos portales te han acompañado, imagina lo que podemos descubrir en un viaje más profundo.

En Inneris encontrarás más prácticas, rituales y espacios para cuidar lo que despiertas en ti.

✉ Explora más en: www.inneris.es

✉ Recibe inspiración y nuevos rituales directamente en tu correo – ya eres parte de mi círculo, pero si quieres acceder a otras experiencias exclusivas, abre el próximo email que te enviaré.

📷 Sígueme en Instagram: [@inneris_by_itziargokolea](https://www.instagram.com/inneris_by_itziargokolea)



Me encantaría saber de ti;

Si has puesto en práctica alguno de estos rituales, cuéntame tu experiencia. Puedes escribirme a info@inneris.es o enviarme un mensaje privado por Instagram.

Tus palabras pueden inspirar a otras mujeres a abrir sus propios portales.

El regreso no termina aquí. Siempre hay un nuevo portal esperándote.