



*¿Tienes  
estrés?...  
Comienza HOY  
a tratarlo*

por Boris Gálvez Llantén

@papintegrativo

# ¿Quién soy?

Soy Boris Gálvez Llantén, el papi integrativo, padre de dos peques: Mai & Antu.

Llevo 12 años caminando la kinesiología integrativa, siendo uno de los pioneros del término y visión en Chile.

He estudiado Coaching, Osteopatía, Acupuntura, Yoga, Qi gong, hipnosis, fitoterapia, chamanismo, entre otras disciplinas con el fin de buscar el bienestar en mi ser y en el de mis consultantes.

Te invito a conocer mi forma de hacer salud integrativa para que así tu familia y tus hijos estén en el mejor bienestar con formas naturales de salud.

¡Bienvenido/a!



# *Introducción*

El estrés crónico y la falta de claridad pueden alejarnos de una vida plena. A menudo, sentimos que estamos atrapados en la rutina, sin energía ni dirección clara. Este ebook está diseñado para ayudarte a reducir el estrés y reconectar con tu esencia, brindándote herramientas prácticas y efectivas para encontrar tu camino.

## *Evalúate*

El primer paso para liberarte del estrés es identificar cómo te está afectando. Pregúntate:

- ¿Duermes bien o te despiertas agotado/a?
- ¿Sientes ansiedad constante?
- ¿Has perdido la motivación en tu vida diaria?
- Al estresarte, ¿te molesta o “duele” alguna parte de tu cuerpo?

***Ejercicio Práctico: Lleva un diario del estrés por 3 días.***

***Anota cuándo sientes tensión y qué factores la desencadenan.***





# *Respira*

Cuando vivimos en estado de alerta constante, nuestro sistema nervioso se desequilibra. La respiración consciente y la meditación pueden ayudarte a recuperar la calma.

## ***Técnica de Respiración cuadrada:***

### *Cómo se hace*

1. Inhala por la nariz durante cuatro segundos
2. Retén la respiración durante cuatro segundos
3. Exhala durante cuatro segundos
4. Retén la respiración durante cuatro segundos

### *Beneficios*

1. Ayuda a relajarte
2. Puede ayudar a calmar la ansiedad y el estrés
3. Puede ayudar a tratar el insomnio y el dolor crónico

# *Naturaleza*

La naturaleza tiene el poder de armonizar tu mente y cuerpo. Pasar tiempo al aire libre, practicar grounding (caminar descalzo/a sobre la tierra) y respirar aire puro puede ayudarte a soltar tensiones acumuladas.

***Ejercicio Práctico: Dedicar al menos 15 minutos al día a estar en contacto con la naturaleza. Observa cómo cambia tu estado de ánimo.***



# 04

## *Libérate*

Muchas veces, el estrés proviene de emociones no resueltas. Perdonar, soltar y sanar relaciones pasadas son pasos clave para encontrar paz interior.

***Ejercicio Práctico: Escribe una carta a una situación o persona que te genera tensión, sin intención de enviarla. Luego, quema o rompe la carta como acto simbólico de liberación.***





# 05

## *Reflexiona*

*Cuando estamos alineados con nuestro propósito, el estrés disminuye. Reflexionar sobre lo que realmente nos apasiona y lo que queremos aportar al mundo es fundamental.*

***Ejercicio Práctico: Haz una lista de actividades que disfrutas y que te hacen sentir en paz. Pregúntate: ¿Cómo puedo integrar más de esto en mi vida diaria?***

# *Conclusión*

El estrés no tiene que dominar tu vida. Aplicando estas 5 claves, podrás comenzar a recuperar la calma, la energía y la claridad en tu camino. Si deseas una transformación más profunda, considera participar en un retiro en la selva amazónica, donde podrás vivir una experiencia de sanación integral.

¡Es momento de dar el primer paso hacia tu bienestar y tu propósito!.

# *SIGUIENTE PASO...*

**Si este ebook te resonó y quieres profundizar en tu transformación, ¡te invito a nuestro retiro en la selva amazónica! Escríbenos para más información y asegura tu lugar.**

**Conoce más en:**

**[www.raomapu.com](http://www.raomapu.com)**

**¡Te veo ahí!**

