



# 2026: UN AÑO PARA APRENDER A SOSTENER LA VIDA

***MEDITACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO  
REAL A LO COTIDIANO***

# 2026: UN AÑO PARA APRENDER A SOSTENER LA VIDA

- O 1 ENERO. **Reordenar el territorio interior.**  
*Qué se sostiene, qué ya no. Visualizaciones para un año en coherencia.*
- O 2 FEBRERO. **La libertad del autoconocimiento.**  
*Preguntas complicadas para vidas sencillas.*
- O 3 MARZO. **El cuerpo como puerta.**  
*Meditaciones para bajar de la mente al cuerpo y explorar el territorio real de la experiencia.*
- O 4 ABRIL. **La atención como hogar.**  
*Meditaciones para volver a casa con suavidad una y otra vez: al cuerpo, al instante, a lo que está sucediendo.*
- O 5 MAYO. **Regulación avanzada del sistema nervioso.**  
*cómo acompañar estados de alta activación, desgaste, saturación o imposibilidad de bajar revoluciones sin forzarnos a “estar bien”.*
- O 6 JUNIO. **Presencia en la incomodidad.**  
*Meditaciones para entrenar una presencia que no depende de que todo esté en calma para existir.*
- O 7 JULIO. **Presencia imperfecta: la práctica como algo vivo.**  
*Desmitificar la meditación. La práctica no es algo que se hace bien o mal, sino algo que respira contigo.*
- O 8 AGOSTO. **El arte de la contemplación.**  
*Explorar otras formas de meditación más abiertas, menos estructuradas*
- O 9 SEPTIEMBRE. **Permanecer en la coherencia.**  
*Profundizar en la coherencia cardíaca desde una mirada actualizada.*
- 10 OCTUBRE. **Integración emoción-cuerpo-sentido.**  
*Meditaciones para explorar cómo las emociones viven en el cuerpo y se relacionan con el sentido que damos a nuestra experiencia.*
- 11 NOVIEMBRE. **Compasión adulta.**  
*Meditaciones para cuidar la sensibilidad como un superpoder.*
- 12 DICIEMBRE. **Honrar lo vivido.**  
*Meditaciones de gratitud, aceptación y presencia. Antes de cambiar de ciclo, honramos lo vivido.*



## ENERO

### LA LIBERTAD DEL AUTOCONOCIMIENTO

Preguntas complicadas para vidas sencillas. Este mes abrimos espacio a través de la meditación a **preguntas incómodas, profundas, a veces sin respuesta clara**. No buscamos construir una nueva identidad sino aligerar las capas que ya no nos representan.

La libertad más profunda y verdadera nace de dejarnos engañar menos por nuestras propias historias.

**Neurociencia del “yo”.**

### REORDENAR EL TERRITORIO INTERIOR

Qué se sostiene, qué ya no. **Visualizaciones para un año en coherencia.** Anclaje fuerte en la intención. Saber cómo permanecer en la intención a través de los meses, los cambios y los desafíos. Aprender a volver a ella cuando todo se diluye.

Enero siembra una pregunta que atravesará todo 2026: *¿desde dónde quiero vivir, incluso cuando las condiciones no me acompañan?*

**Neurociencia de la intención y los hábitos.**

## FEBRERO





## EL CUERPO COMO PUERTA

En un cuerpo vivo siempre están pasando cosas. **Meditaciones para bajar de la mente al cuerpo y explorar el territorio real de la experiencia.**

Trabajaremos la conciencia corporal, el contacto con las sensaciones y la desidentificación con lo que ocurre en el plano físico. Para llegar a permanecer en el cuerpo incluso cuando incomoda, cuando hay tensión, agitación o cansancio.

**Neurociencia: el sentido interoceptivo**

## LA ATENCIÓN COMO HOGAR

Cuando hay atención nada es invisible. *Cuando hay atención, la mente se aquiega.*

Este mes entrenamos la **capacidad de volver a casa con suavidad una y otra vez**: al cuerpo, al instante, a lo que está sucediendo.

Profundizamos en una atención suave, amable, que no busca controlar la experiencia, solo habitarla con presencia. Sin técnicas de concentración ni foco forzado.

**Neurociencia de la atención.**





## MAYO

### PRESENCIA EN LA INCOMODIDAD

Estar presentes cuando la vida no es simple, cuando la garra aprieta, cuando hay espirales mentales, caos interno, estrés, ansiedad o emocionalidad intensa. *Estar presentes cuando todo lo que queremos es huir.*

**Meditaciones para entrenar una presencia que no depende de que todo esté en calma para existir.**

Exploramos la práctica cuando no resulta agradable, cuando el silencio se vuelve áspero y cuando la atención encuentra resistencia.

**Neurociencia del miedo.**

### REGULACIÓN AVANZADA DEL SISTEMA NERVIOSO

Profundizamos en la relación mente-cuerpo desde una perspectiva madura: cómo acompañar estados de alta activación, desgaste, saturación o imposibilidad de bajar revoluciones sin forzarnos a “estar bien”.

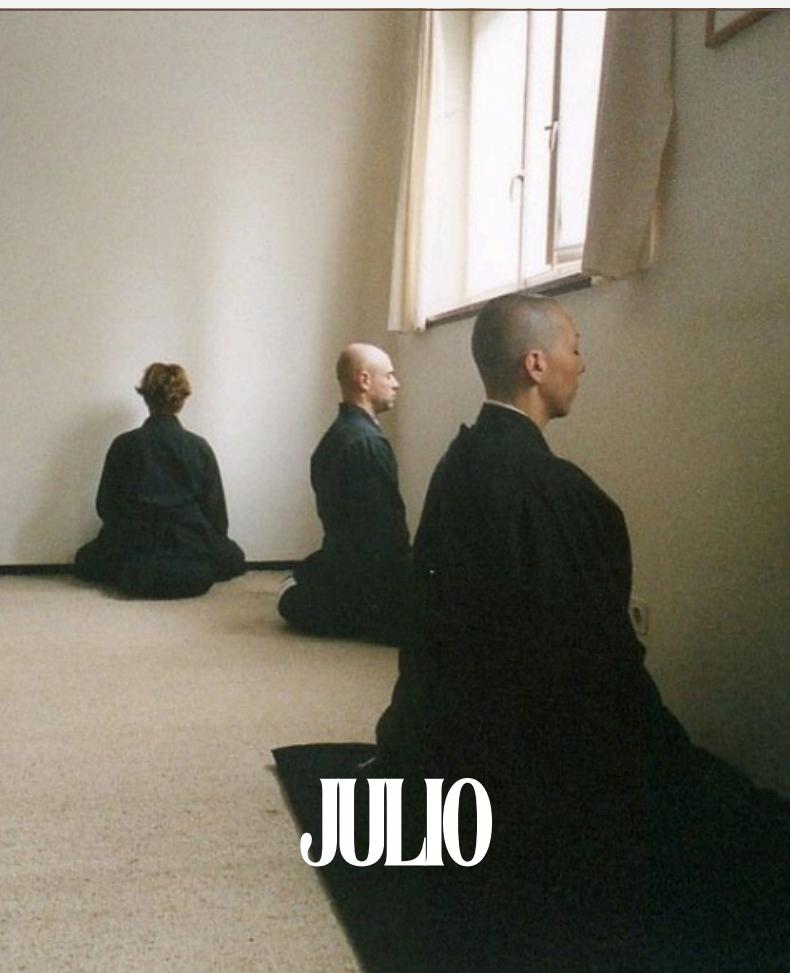
**Meditaciones para ampliar la capacidad de sostén cuando la vida se enreda y el sistema nervioso se desgasta.**

Aprender a no colapsar internamente cuando no podemos regularnos rápido.

**Neurociencia: energía cerebral.**

## JUNIO





## PRESENCIA IMPERFECTA: LA PRÁCTICA COMO ALGO VIVO

*Desmitificar la meditación.* Soltar la imagen de la práctica ideal, constante, profunda y siempre luminosa.

Este mes **abrimos espacio a la práctica real:** meditar mal, poco, tarde, cansados. Perder la constancia, perder el propósito, perder incluso el sentido del silencio. Y aun así, no romper la relación con la práctica.

La práctica no es algo que se hace bien o mal, sino algo que respira con nosotros.

**Neurociencia: cerebro imperfecto y sesgos cognitivos**

## EL ARTE DE LA CONTEMPLACIÓN

Exploramos **otras formas de meditación más abiertas, menos estructuradas:** contemplación, escucha, percepción amplia, contacto con la belleza cotidiana.

Este mes no busca profundidad sino amplitud. Aprender a **mirar sin intervenir**, a estar sin empujar la experiencia hacia ningún lugar.

Agosto siempre es un mes que nos recuerda que *no toda meditación es introspectiva, a veces, simplemente, es mirar el mundo sin prisa.* Tal como es. Tal como somos.

## AGOSTO





## SEPTIEMBRE

### INTEGRACIÓN EMOCIÓN-CUERPO- SENTIDO

*La emoción como información viva.* A través de la meditación, dejamos de acercarnos a las emociones como algo que hay que gestionar o resolver.

**Meditaciones para explorar cómo las emociones viven en el cuerpo y cómo se relacionan con el sentido que damos a nuestra experiencia.**

Integrar no es entender, es aceptar lo que pesa. Trabajaremos en una relación más honesta y menos defensiva y reactiva con nuestro mundo emocional.

### PERMANECER EN LA COHERENCIA

Este mes profundizamos en la **coherencia cardíaca desde una mirada actualizada**: nuevas evidencias, nuevas prácticas, nuevas formas de conectar corazón y cerebro.

Más que buscar equilibrio constante, aprendemos a volver a la coherencia cuando se pierde. A armonizar la energía interna incluso cuando la vida vuelve a acelerarse.

Volvemos a explorar **el diálogo entre el corazón y el cerebro** desde la mirada budista y la mirada de la neurociencia.

## OCTUBRE





## NOVIEMBRE

## HONRAR LO VIVIDO

Este mes acompañamos el cierre del año como un acto consciente: *dar espacio a lo vivido, permitir que encuentre su lugar y prepararnos para lo que comienza*. Habitar el espacio en blanco que es la transición. Integrar el paso del tiempo.

**Meditaciones de gratitud, aceptación y cierre de ciclo.**

Diciembre nunca llega para empujar hacia el nuevo comienzo.

Primero, **honramos**.

## COMPASIÓN ADULTA

Una compasión que sabe permanecer con lo que duele sin retirarse, sin anestesiar, sin huir. Justo lo que el mundo necesita en estos momentos de evitación extrema.

Este mes profundizamos en **cuidar la sensibilidad como un superpoder**: aprender a sostener la emoción sin resolverla, a acompañar el dolor sin convertirlo en identidad.

Noviembre es, ya por tradición, **nuestro mes de la ternura**.

Nuestro mes de la revolución silenciosa.

## DICIEMBRE

# SESIONES EN DIRECTO 2026

SILENCIO COMPARTIDO

NEUROCIENCIA

TALLER DEL MES



ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

L	M	MI	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

L	M	MI	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	ENCUENTRO PRESENCIAL EN GALICIA				

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

L	M	MI	J	V	S	D
			1			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

L	M	MI	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

L	M	MI	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

L	M	MI	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			