



# 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

- 01 **ENERO. Reordenar el territorio interior.**  
*Qué se sostiene, qué ya no. Visualizaciones para un año en coherencia.*
- 02 **FEBRERO. La libertad del autoconocimiento.**  
*Preguntas complicadas para vidas sencillas.*
- 03 **MARZO. El cuerpo como puerta.**  
*Meditaciones para bajar de la mente al cuerpo y explorar el territorio real de la experiencia.*
- 04 **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.*
- 05 **MAYO. Regulación avanzada del sistema nervioso.**  
*cómo acompañar estados de alta activación, desgaste, saturación o imposibilidad de bajar revoluciones sin forzarnos a “estar bien”.*
- 06 **JUNIO. Presencia en la incomodidad.**  
*Meditaciones para entrenar una presencia que no depende de que todo esté en calma para existir.*
- 07 **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.*
- 08 **AGOSTO. El arte de la contemplación.**  
*Explorar otras formas de meditación más abiertas, menos estructuradas*
- 09 **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.*





## 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.**

## 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”.**





MARZO

## 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 aquieta.*

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.**



ABRIL





## MAYO

## 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.**

## 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.*

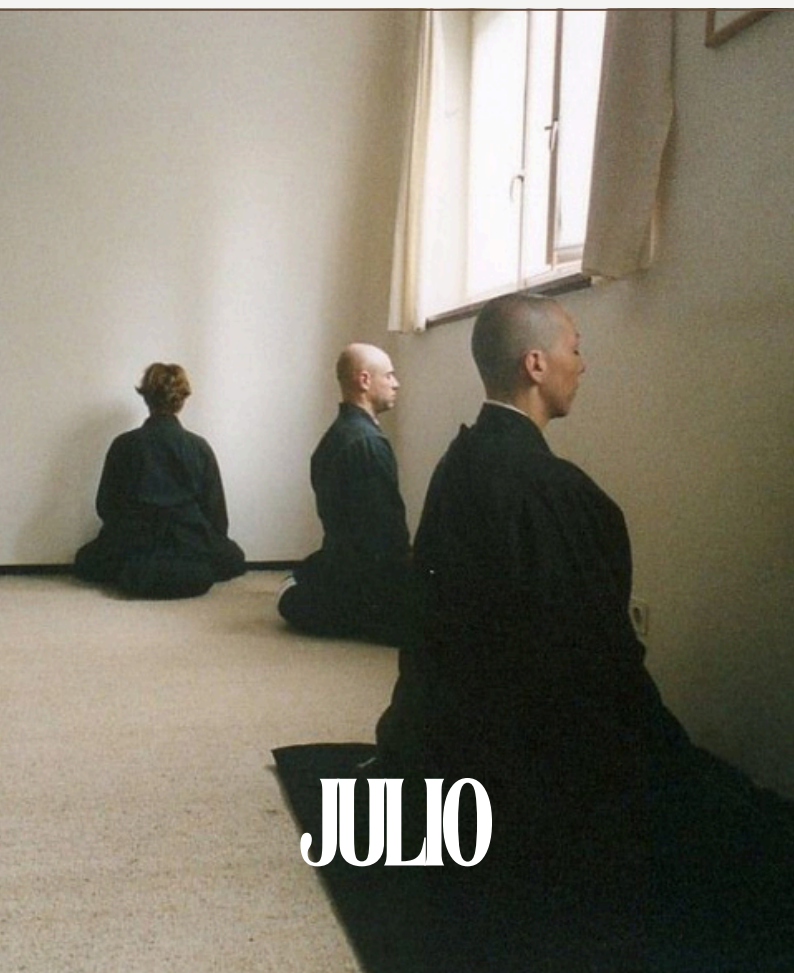
**Meditaciones para entrenar una presencia que no depende de que todo esté en calma para existir.**

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

**Neurociencia del miedo.**



## JUNIO



# JULIO

## 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

## 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.

## 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.

# OCTUBRE





## NOVIEMBRE

## COMPASIÓN ADULTA

Una compasión que sabe permanecer con lo que duele sin retirarse, sin anestesiarse, 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.

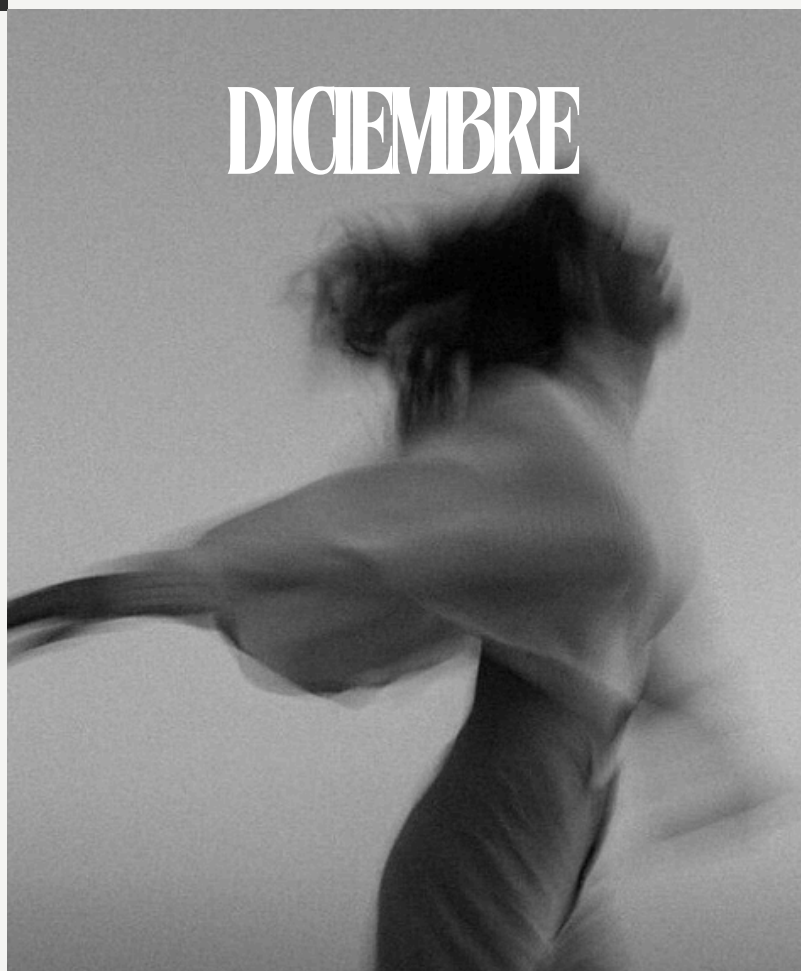
## HONRAR LO VIVIDO

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**.



## DICIEMBRE



# SESIONES EN DIRECTO 2026

SILENCIO COMPARTIDO

NEUROCIENCIA

TALLER DEL MES



## ENERO

| 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 |    |

## FEBRERO

| 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 |    |

## MARZO

| 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 |    |    |    |    |    |

## 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 |    |    |    |

## MAYO

| 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 |

## JUNIO

| 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 |    |    |    |    |    |

ENCUENTRO  
PRESENCIAL EN  
GALICIA

## JULIO

| 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 |    |    |

## 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 |    |    |    |    |    |    |

## SEPTIEMBRE

| 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 |    |    |    |    |

## OCTUBRE

| 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 |    |

## NOVIEMBRE

| 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 |    |    |    |    |    |    |

## 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 | 31 |    |    |    |