

PRESENTE INTEGRAL

Los tres pilares de la presencia

Una guía para profundizar tu práctica

Alimentación consciente · Mindfulness · Viajes con intención



ANTES DE EMPEZAR

Esto no es un punto de partida

Si estás leyendo esto, lo más probable es que la meditación, la alimentación consciente o los viajes con propósito ya sean parte de tu camino. Esta guía no viene a explicarte qué es el mindfulness ni a convencerte de que comas más lento. Viene a ofrecerte tres prácticas puntuales para profundizar en lo que ya venís construyendo, una por cada pilar de Presente Integral.

Elegí una práctica por semana. Sostenela sin apuro. Al final de la guía te contamos cómo seguir profundizando dentro de la comunidad.

Alimentación

Mindfulness

Viajes

El plato como espejo

profundizando más allá de “comer despacio”

Ya sabés hacer una pausa antes de comer y masticar con atención. El siguiente paso no es una técnica nueva: es notar qué emoción estás realmente buscando saciar cuando el hambre no es hambre.

PRÁCTICA · 7 DÍAS

El registro del hambre real

Antes de cada comida principal, dedicá 20 segundos a nombrar por escrito (o mentalmente) una sola palabra: qué sentís justo antes de comer — hambre, ansiedad, aburrimiento, costumbre, alegría. No cambies nada todavía; solo nombralo.

Al séptimo día, releé tus notas. Vas a empezar a ver un patrón: hay comidas que nutren el cuerpo y hay comidas que calman otra cosa. Ninguna está “mal” — la práctica es simplemente saber cuál es cuál antes de decidir.

Cuando puedas nombrar el hambre real, elegís desde la conciencia y no desde el piloto automático.

Las grietas del día

profundizando más allá del cojín de meditación

Meditás, hacés body scan, conocés la técnica STOP. La práctica que sigue vive fuera del momento formal: en las transiciones que normalmente cruzás en piloto automático.

PRÁCTICA · 7 DÍAS

Tres respiraciones en las grietas

Elegí tres transiciones que ya hacés todos los días: bajar del auto, abrir la puerta de casa, cerrar la laptop. Esas son tus “grietas”.

Cada vez que cruces una, deteneté un segundo y tomá tres respiraciones conscientes antes de seguir al siguiente momento. No es meditar — es no dejar que un momento se atropelle con el próximo sin que vos estés presente para ninguno de los dos.

Al final de la semana vas a notar los días más largos, no porque hiciste más, sino porque estuviste en más momentos de ellos.

El itinerario vacío

profundizando más allá de viajar “con propósito”

Ya elegís destinos por lo que te transforman y no solo por la foto. El siguiente paso es dejar un espacio del viaje completamente sin planificar, y sostener la incomodidad de eso.

PRÁCTICA · EN TU PRÓXIMO VIAJE

Las 24 horas sin itinerario

Reservá un bloque de 24 horas dentro de tu próximo viaje — puede ser local o lejos — sin ninguna actividad planificada, reserva ni recomendación previa.

Cuando llegue ese bloque, caminá hacia donde te llame la atención. Comé donde te den ganas de entrar. Dejá que el aburrimiento o la incertidumbre aparezcan sin llenarlos con el teléfono. Anotá, al cierre del día, qué apareció cuando nadie lo había planeado.

Viajar con intención no siempre significa tener un plan mejor: a veces significa confiar en que podés estar presente incluso sin uno.

SI LLEGASTE HASTA ACÁ

Ya sabés que profundizar no se hace en soledad

La comunidad Presente Integral existe para eso: acompañarte a sostener estas prácticas — y muchas más — con formaciones guiadas, encuentros en vivo cada tres meses y un espacio de gente que ya está en un camino parecido al tuyo. Alimentación consciente, mindfulness y viajes, integrados en un solo lugar.

**Sumate a la comunidad en
presenteintegral.com**

@presente_integral · Instagram · Facebook · TikTok · YouTube

