



UN REGALO DE NEHORIA

El Minuto de Silencio

La práctica más pequeña de la casa. Un minuto diario vale más que una hora que nunca llega.

1

LLEGA

Siéntate. Deja el teléfono en otro cuarto. Una respiración lenta al entrar, una más lenta al salir.

2

PREGUNTA

Una pregunta, léela una vez: ¿Qué no estoy notando? Leerla cinco veces no es más profundo.

3

ESCUCHA

Sesenta segundos. Nada que resolver, nada que arreglar. Puede llegar una respuesta. Puede que no. Ambas cuentan.

4

VUELVE

Levántate y regresa a tu día. Esa fue la práctica. Un día perdido es un descanso, no un fracaso.

Un minuto sostenido es una puerta que sigue abierta.

NEHORIA

Luz, desde adentro. · nehoria.com

Gratis para imprimir y regalar, sin cambios. © 2026 Nehoria