

# HOLA LATINOS

## Creando Espacios Zen para el Día de Las Madres

Posted By [nanestev](#) on May 1st 2015

Por. Deborah Rosenberg  
(translated)



El Día de las Madres está a la vuelta de la esquina. Como yo misma soy madre, tengo varias opiniones fuertes sobre cómo debería ser el día de las madres perfecto. Para mí, se trata de pasar el día con los que yo amo en la playa mientras almuerzo un delicioso platillo. También espero tener un tiempo para estar a solas, relajarme y descansar en mi santuario personal que he creado en mi casa.

Todos, incluyendo a las madres, se merecen una “zona de descompresión” en alguna parte de su hogar. Podrás pensar que tiene

que ser un lugar espacioso e incluso muy costoso para crearlo, esto no es el caso. Un santuario personal puede ser un pequeño espacio, un rincón, un armario, hasta una silla. Lo que importa son los objetos y los elementos que te rodean. En este lugar, todos los sentidos- el tacto, el olfato, el oído, el gusto y la vista deben ser abordados. Nos desahogamos a través de nuestros sentidos. Su lugar de retiro personal debe utilizarse de manera que no utilice cualquier otra parte de su casa. Puede ser un área para meditar, para dibujar, escribir en tu diario, para tejer etc.

Comencemos:

Escoja un lugar. Nuevamente, puede ser un paseo en el armario. Retire todo el desorden en la zona. El desorden bloquea las energías positivas. Es tan simple como eso. ¡Límpielo! El área debe estar limpio y organizado. A continuación, coloque unas cuantas cosas que te hagan sentir bien, sonreír y que le conecte con el espacio como una cesta llena de agujas para hacer crochet, una flor en un florero, una imagen de una hermosa montaña, un bloc de notas para el diario o un recipiente lleno de dulces. Coloque un letrero que diga “Santuario de Mamá”. ¡Hazlo a tu manera!

Coloca un incienso, una vela o un quemador de aceite con un aroma calmante, como una lavanda en el espacio. El olor evoca la emoción. El olfato es el sentido más fuerte del cuerpo. Incorpora sonidos relajantes tales como los sonidos de la naturaleza. Una fuente de agua pequeña en la mesa o un equipo de sonido con sonidos de la naturaleza, son dos buenas opciones, o tal vez escuchar su música relajante favorita. O tal vez prefiera estar en completo silencio, es lo que funcione para usted. Personalmente disfruto escuchar las olas del océano.

Todos nos sentimos seguros, relajados y positivos cuando estamos envuelto y sentimos texturas suaves o pesadas. Deja un manto grande a la mano para acurrucarse mientras disfruta de su retiro. Hay una infinita variedad de té sin cafeína para activar nuestro sentido del gusto. Té como la raíz de la achicoria tienen efectos calmantes. Los sabores sutiles y la calidez son relajantes para la mente y el cuerpo. Si no eres un amante del té, intente calentar agua con tus frutas favoritas o verduras como el pepino y la menta.

Su nuevo espacio debe utilizarse también para meditar. Erica Korman, es experta y especialista de la Vida en Miami y en Meditación, [EricaKorman.com](http://EricaKorman.com). Yo aprendí de ella que meditar por tan sólo cinco minutos al día es beneficioso. Esto es lo que ella sugiere; Después de crear un espacio cómodo de meditación, sentarse con las piernas cruzadas, preferiblemente en el suelo, tocar su dedo índice con el pulgar en cada una de sus manos y descansar las manos cómodamente sobre las piernas. Luego, comenzará a respirar lentamente por la nariz y exhalar

por la boca. Entonces comienza a contar lentamente 5 respiraciones. Enfócate en la respiración y mantén la concentración en ella, imagina el aire pasar por todo el cuerpo aportándote una sensación de calma y paz. Intenta hacer esto por 5 minutos, reconociendo los pensamientos a medida que surgen y luego trayendo su atención de nuevo a su respiración. Usted puede hacer esta meditación rápida en cualquier momento durante el día, para centrarse y ayudarle a sentirse tranquilo con los pies en la tierra.

Así que, mamás ocupadas y todos los demás, les he dado las herramientas para diseñar un retiro personal junto con una meditación.

Feliz día de las Madres, de una madre a otra. Nos encantaría si usted compartiera las fotos de sus espacios de relajación con nosotros. Deborah Rosenberg de DiMare Design. [info@DiMareDesign.com](mailto:info@DiMareDesign.com) o-786-629-9581.

## ENGLISH

### Creating Zen Spaces for Mother's Day

By: Deborah Rosenberg

Mother's Day is just around the corner. So, as a mother myself, I have very strong opinions on what I consider to be the perfect Mother's Day. For me, it's about spending the day with the ones I love at the beach while having a delicious lunch. I also look forward to having alone time, relaxing and unwinding in my personal sanctuary that I've created in my home.

Everyone, including moms, deserves a "decompression zone" somewhere in their home. You might think it has to be in a large space and cost a lot of money to create. That's hardly the case. A personal shrine can be in a small space, a tiny corner, a closet and even a chair. The items and elements surrounding it is what are mostly important. All the senses – touch, smell, hearing, taste and sight must be addressed. We unwind through our senses. Your personal retreat should be used in ways you don't use any other part of your home. It can be an area to meditate, sketch, journal, knit etc.

Let's begin:

Pick a spot. Again it can be a walk in closet. Remove all clutter in the area. Clutter blocks positive energy. It's as simple as that. Remove it! The area must be neat and organized. Then place a few items that make you feel good, smile and will connect you to the space such as a basket filled with needlepoint, a flower in a vase, a picture of a beautiful mountain, a note pad for journal writing, or a bowl of jelly beans. Place a sign that says "Mom's Shrine." Make it your own!

Place incense, a candle or an oil burner with a calming scent such as lavender in the space. Smell evokes emotion and is the strongest sense in

the body.

Incorporate calming sounds such as the sounds of nature. A small table top water fountain or a sound machine with nature sounds are two good options. Or perhaps listening to your favorite soothing music is what relaxes you. Or maybe you prefer complete silence. It's what works for you. I personally enjoy listening to the waves of the ocean.

We all feel secure, relaxed and positive when enveloped and touched by soft, heavy textures. Leave a large, heavy throw or blanket handy to curl up in while enjoying your retreat.

There are an endless variety of teas without caffeine to address our sense of taste. Teas such as chicory root have calming effects. Subtle flavors and warmth is relaxing to the mind and body. If you're not a tea lover, try heating water diffused with your favorite fruits and vegetables such as cucumber and mint.

Your new Zen space should also be used to meditate. Erica Korman, is a Miami Life Expert and Meditation Specialist, [EricaKorman.com](http://EricaKorman.com). I learned from her that meditating for as little as five minutes a day can be beneficial. Here's what she suggests; After you've created a comfortable meditation space, sit cross-legged, preferably on the floor, touch your index finger to your thumb on each of your hands and rest your hands comfortably on your legs, next begin to breathe slowly in through your nose and out through your mouth. Then begin to slowly count 5 breaths in, 5 breaths out. Picture the breath and stay focused on it, watch it travel throughout your body bringing you a sense of calm and peace. Try to do this for 5 minutes, acknowledging thoughts as they arise and then bringing your attention back to your breathing. You can do this quick meditation anytime throughout your day to center you and help you feel calm and grounded.

So, busy moms and people, I've given you the tools to design a personal retreat along with a meditation 101 course to begin.

Happy Mothers Day from one mama to another. We would love if you shared pictures of your Zen spaces with us. Deborah Rosenberg of DiMare Design. [info@DiMareDesign.com](mailto:info@DiMareDesign.com) o-786-629-9581