

VIVARIA PAPELITOS MÁGICOS

100TH EDITION



**Una colección de notas atemporales
para acompañarte en tu día a día
Reflexiones breves para sacar,
coleccionar y llevar contigo**



EARTHUM
EDICIÓN DIGITAL

ÍNDICE DE PAPELITOS

1. PAPELITOS MÁGICOS

2. ALIMENTACIÓN

3. MOTIVACIÓN

4. SABIDURÍAS

5. HUMOR

6. REGENERACIÓN

7. FUERZA CORPORAL

8. LÍMITES DEL ESTRÉS

9. PALABRAS FINALES

100 VIVARIA

PAPELITOS MÁGICOS



~ EARTHUM ~

VIVARIA | SALUD • BALANCE • ALEGRÍA

Escrito por Airell Schwanenstein

Publicado por Earthum®

Copyright 2025

Todos Derechos Reservados

**Una colección de notas atemporales
como acompañantes diarios. Impulsos
breves para sacar, coleccionar y llevar contigo**

PAPELITOS MÁGICOS

Estos papelitos son pequeños impulsos para tu vida diaria. Puedes sacarlos como si fueran una galleta de la fortuna, coleccionarlos como acompañantes del día o usarlos como un ritual silencioso. No se trata de hacer “todo bien”. Se trata de crear, cada día, un momento que te devuelva a la claridad, la calma y la dirección.

PREPARACIÓN

Puedes imprimir los papelitos en papel normal o convertirlos en un set real usando tonos de papel de color. El color ayuda a elegir más rápido y hace que todo se sienta “vivo”.

Así se crea automáticamente una mezcla bonita y reconoces tu estado de ánimo más rápido. La categoría se reconoce por el color correspondiente, sin que esté impresa. Esto es extremadamente elegante y tiene de inmediato el efecto de auténticos papelitos mágicos.

Dobla los papelitos mágicos 2x veces y colócalos en un recipiente adecuado (cuenco, caja, frasco).

Recortar 100 papelitos suena a bastante trabajo, y justo ahí está el regalo. No tienes que hacerlo todo en un solo día. Recórtalos en pequeñas etapas. Esta preparación ya es un ejercicio silencioso en tu práctica cotidiana. Vas despacio. Ordenas. Haces algo con las manos. Eso ya es una rutina.

No tomes los papelitos como una obligación. Tómalos como una invitación. Algunos días necesitan sabiduría, otros necesitan calma, otros necesitan valentía. No tienes que forzar nada. Una frase basta. Un momento basta. Estos papelitos son pequeños y precisamente por eso son fuertes. No te sacan de tu vida cotidiana. Te devuelven a ti.



PAPELITO DEL DÍA

Saca 1 papelito por la mañana.

Colócalo en un lugar bien visible.

(Espejo, escritorio, funda del móvil, cartera, ...)

Por la noche: léelo una vez más y deja que “cierre”.

PAPELITO POR TEMA

No tienes que pensar.

Elige un tema que encaje hoy.

Simplemente toma lo que te llame.

PAPELITO DE LA SEMANA

Saca un papelito para la semana.

Así la frase tiene tiempo de desplegarse y hacer efecto.

A menudo el significado cambia cuando la repites.

LOS PAPELITOS DEL AÑO

Convierte el sacar papelitos en una pequeña práctica anual. Elige tus papelitos favoritos por categoría.

avoritos, temas, estado de ánimo, situaciones,
sabidurías, meses o tus propias palabras.

Coleccionar. Pegar. Colgar.

Así nace tu propia pequeña colección de tus recordatorios y momentos más importantes.



PAPELITOS MÁGICOS FAVORITOS

MIS PROPIAS SABIDURÍAS



ALIMENTACIÓN

Para más claridad al comer, sin presión y sin reglas extremas. Estos papeles fortalecen la sensación corporal, el ritmo y una base sostenible.

Tu cuerpo no calcula en reglas, sino en ritmo.	Comida sencilla suele ser la comida más sostenible.	Proteína al principio calma todo el día.	La saciedad surge por los nutrientes, no por la cantidad.
			
Come hasta "satisfecho", no hasta "lleno".	La fibra es calma para el vientre.	Beber no es un extra, sino la base.	El hambre no es un enemigo, sino una señal.
			
Sí estás cansado, come no "cualquier cosa", sino "algo real".	A menudo falta algo fundamental con el picoteo constante.	Tu intestino ama la regularidad, no el caos.	Lo ultraprocesado a menudo parece energía, pero cuesta estabilidad.
			
El azúcar te pone inquieto rápido, el equilibrio te hace fuerte.	Come de forma que, después de comer, estés activo, no cansado.	Cuanto más reales los ingredientes, más tranquilo el cuerpo.	Comer es nutrición, no recompensa y no castigo.
			
La buena alimentación empieza al comprar.	Un buen desayuno trae calma al sistema.	La densidad nutrientes supera contar calorías.	Un plato necesita color, no perfección.
			
Comer despacio forma más simple de competencia disfrute.	La alimentación tiene que encajar en tu vida, no al revés.	Los antojos suelen ser una mezcla de estrés y subnutrición.	Quien se toma su cuerpo en serio, come de otra manera automáticamente.
			

MOTIVACIÓN

Para días en los que quieres seguir, pero no quieres luchar.
Estos papeles te dan estabilidad, dirección y un impulso interior.

Tu estándar da forma a tu resultado. 	Quien empieza pequeño/a suele mantenerlo más tiempo. 	La constancia es más silenciosa que la euforia, pero eficaz. 	El motor más fuerte es la claridad, no la presión. 
La motivación viene y va. La decisión se queda. 	Hoy no cuenta la intensidad, sino la dirección. 	No necesitas un plan perfecto, sino uno que se sostenga. 	El progreso suele ser discreto y precisamente por eso es real. 
Seguir no significa luchar, sino repetir. 	Un buen día no es casualidad, sino preparación. 	La disciplina no es carácter, sino un sistema que funciona. 	Tu futuro crece de lo que persigues cada día. 
El éxito es cuando vuelves, no cuando nunca caes. 	No tienes que cambiarlo todo, solo lo que te sostiene. 	Hoy basta con que no trabajes contra ti. 	No estás "sin motivación". Estás sobrecargado. 
El valor a menudo es solo un "aun así" consecuente. 	El orgullo nace de los actos, no de los pensamientos. 	Sí esperas a que sea fácil, esperarás mucho. 	Haz lo correcto tan pequeño que siga siendo posible. 
Tu ritmo es parte de tu fuerza. 	Te vuelves estable cuando te tomas en serio. 	Una prioridad clara más fuerte que diez deseos. 	Cuando se ponga difícil, hazlo más fácil. 



SABIDURÍAS

Frases atemporales que se sienten como una pausa breve. Estos papeles actúan como pequeños anclajes. Tranquilos. Claros. Sostenibles.

La claridad es valor solo en forma silenciosa. 	Una mente tranquila ve más lejos que una rápida. 	La salud es cuando tu cuerpo no presenta quejas cada día. 	Si el caos fuera un deporte, probablemente serías profesional. 
Buscar orden empieza dentro. 	Todo se vuelve más ligero cuando dejas de apurarte. 	Una buena vida necesita menos drama de lo que tu mente supone. 	“Empiezo el lunes” también es una tradición muy estable. 
La paz es una práctica, no un estado de ánimo. 	Un buen camino se reconoce porque puedes respirar. 	El autocuidado es como lavarse los dientes: molesta un poco, vale la pena mucho tiempo. 	Tu cuerpo no es un proyecto, pero sí un feedback honesto. 
Menos distracción es más vida. 	No todas las puertas son para tí, pero cada decisión te forma. 	La motivación es como el Wi-Fi: se va justo cuando la necesitas. 	Si la sobrecarga fuera un sonido, sería un tono continuo. 
Lo esencial suele ser lo más simple. 	Lo que cuidas se queda. Lo que ignoras crece igual. 	No tienes que fingir cada día que comer bien da igual. 	El equilibrio es cuando no “optimizas” todo a la vez. 

HUMOR



Para momentos en los que no quieres tomarte tan en serio. Estos papeles traen aire a la cabeza y hacen más ligeros los siguientes pasos.





REGENERACIÓN

Para construir en lugar de quemarte y descansar en lugar de rendir siempre. Estos papeles recuerdan que fuerza crece las pausas y una buena nutrición.

La luz por la mañana hace el día más fácil. 	Las pausas son productividad en forma inteligente. 	La movilidad es libertad en las articulaciones. 	Quién usa su cuerpo permanece más tiempo consigo. 
La energía es una cuenta y puedes ingresar. 	Tu cuerpo no recarga energía con voluntad, sino con descanso. 	La fuerza te da calma en el cuerpo. 	Una espalda fuerte hace el día a día más fácil. 
El descanso es la fuente, no la recompensa. 	Sí estás siempre cansado, no te falta ambición, te falta regeneración. 	El movimiento es medicina, sí es el correcto. 	La postura no es un objetivo de belleza, sino una actitud. 
Dormir es el camino más rápido hacia más estabilidad. 	La regeneración empieza cuando bajas la presión interna. 	El dolor no es un plan. La fuerza sí. 	Tus músculos son tu fundamento, no tu enemigo. 
Quien duerme bien toma mejores decisiones. 	La sobrecarga a menudo se siente como "muy poco tiempo". 	Un cuerpo en movimiento piensa con más claridad. 	La estabilidad no es dureza, sino control con suavidad. 

FUERZA CORPORAL



Para una base estable y móvil en el día a día – sin dureza. Estos papeles fortalecen la postura, la tensión corporal y la alegría de moverse.



LÍMITES DEL ESTRÉS

Para menos sobrecarga y más orden interior. Estos papeles te ayudan a reducir estímulos, cuidar límites y mantener la calma.

Los límites son protección, no egoísmo.	Quién está siempre disponible rara vez está realmente presente.	El estrés no se hace más pequeño cuando te haces más rápido.	Los estímulos cuestan energía, aunque parezcan "normales".
			
Un No claro protege tus límites.	Tu sistema nervioso necesita orden, no ruido constante.	Sí te pierdes, casi siempre fue demasiado a la vez.	La salud es también: paz con tus límites.
			
No todo merece tu atención.	La sobrecarga a menudo surge por demasiado acceso desde fuera.	La sal, la grasa y el azúcar son potentes. Tu decisión es más potente.	El siguiente paso rara vez es grande, pero siempre decisivo.
			

PALABRAS FINALES

La salud no surge por perfección, sino por claridad y repetición. Este set no es un plan que tengas que "aguantar", sino una colección que te devuelve una y otra vez al equilibrio. Algunos papeles te dan dirección, otros te alivian, otros te sacan una sonrisa. Ese es exactamente el punto:

No siempre necesitas más disciplina. Necesitas el impulso correcto en el momento correcto. Usa estas frases como encaje para ti. Como papel del día, como enfoque semanal o simplemente cuando quieras ordenarte.

Exactamente en eso te acompañan estos papелitos mágicos.





~ EARTHUM ~

Tu Refugio | Cuerpo • Mente • Alma

« Prácticas Sagradas para una Vida Simple »

Más contenidos y materiales complementarios de Earthum, así como música seleccionada, los encontrarás en [**www.Earthum.eu**]

Copyright © 2025 Earthum® | Todos los Derechos Reservados | Edición 1.0

TE DAMOS LAS GRACIAS

Muchas gracias por elegir este producto y apoyar a Earthum.

Tu compra nos permite ofrecer más contenidos, libros y materiales complementarios con cuidado y calidad.

Que esta obra Te acompañe en Tu camino, fortalezca Tu práctica y Te abra perspectivas personales.

NOTA DE USO

Esta obra se ofrece exclusivamente para uso privado.

Ninguna parte de este documento puede ser reproducida, compartida, publicada, vendida o utilizada de forma pública o comercial sin la autorización previa por escrito del titular de los derechos de autor.

Los contenidos sirven exclusivamente para la información y la práctica personal y no sustituyen ningún tipo de asesoramiento profesional.

Earthum® no asume ninguna responsabilidad por consecuencias directas o indirectas derivadas del uso de esta obra, de los contenidos o de las prácticas descritas.