



Esto no es un paseo...

LOS 5 ERRORES MÁS COMUNES AL INTENTAR CONECTAR CON LA NATURALEZA

(y por qué muchas veces no funciona)





INTRODUCCIÓN

Vivimos en un momento de la historia en el que nunca hemos tenido tanto acceso a información sobre la naturaleza... y, sin embargo, nunca hemos estado tan desconectados de ella.

Salimos al campo... Caminamos... Respiramos...

Pero algo no termina de cambiar.

¿Por qué?

Porque **conectar con la naturaleza no es tan evidente como parece**. No se trata sólo de estar en ella... sino de **cómo estamos y nos sentimos en ella**.

En este documento quiero mostrarte los errores más habituales que hacen que esa conexión no ocurra de verdad... y cómo empezar a abrir una relación más profunda, real y transformadora.





X ERROR 1

CREER QUE CONECTAR ES “SALIR AL CAMPO”

Ir a la naturaleza no significa necesariamente conectar con ella.

Puedes estar en un bosque... y seguir completamente desconectado/a pensando, analizando, distraído/a.

La conexión no depende del lugar. Depende del **estado de presencia de la persona**

✓ **Clave:**

No se trata de ir más lejos...

sino de **llegar más profundo** a la experiencia.





X ERROR 2

QUEDARSE EN LA MENTE

Durante años nos han enseñado a entender la naturaleza:

- nombres de especies
- ecosistemas
- procesos

Todo eso es valioso... Pero no es suficiente para una transformación real

El conocimiento no genera vínculo por sí solo. Las investigaciones actuales apuntan a algo clave: **el cambio ocurre cuando el cuerpo entra en la experiencia.**

✓ **Clave:**

Menos pensar la naturaleza... más **sentirla.**





X ERROR 3

BUSCAR RELAJACIÓN EN LUGAR DE RELACIÓN

Muchas personas se acercan a la naturaleza para relajarse.

Y sí... la naturaleza regula el sistema nervioso, reduce el estrés y restaura la atención según apuntan las investigaciones.

Pero si sólo la usamos como “herramienta para sentirnos mejor”... nos perdemos lo esencial. Al final, caemos en un “consumismo de naturaleza”

La naturaleza no es un recurso. Es una **relación**.

✓ **Clave:**

No vayas solo a calmarte... ve a **relacionarte**.





X ERROR 4

NO INCLUIR EL CUERPO

La mayoría de experiencias de naturaleza siguen siendo mentales:

- observar
- pensar
- interpretar

Pero la conexión real ocurre cuando:

- sientes el cuerpo
- respiras de forma consciente
- percibes desde los sentidos

Las investigaciones de ecosomática indican algo esencial: **La conciencia corporal, despierta y promueve la conciencia ecológica**

✓ **Clave:**

Tu cuerpo no está en la naturaleza... **es naturaleza.**





X ERROR 5

NO HAY INTENCIÓN NI ESTRUCTURA

Muchas experiencias en la naturaleza son improvisadas: “Vamos a caminar y a ver qué pasa”. Y aunque eso puede ser agradable... no suele ser transformador.

La conexión profunda necesita:

- ritmo
- intención
- propuestas adecuadas
- integración de la experiencia

✓ **Clave:**

No es solo lo que haces...es cómo está diseñado lo que haces.





ENTONCES... ¿QUÉ SÍ FUNCIONA?

Cuando la conexión ocurre de verdad:

- el cuerpo está presente
- la mente se relaja
- los sentidos se abren
- aparece una sensación de pertenencia

Y algo cambia.

No porque lo hayas entendido...

sino porque lo has vivido.

Ahí es donde comienza una **conciencia ecológica real**.





ALGO IMPORTANTE

La conexión con la naturaleza no es un lujo. Ni una tendencia.

Es una **necesidad biológica, psicológica y ecológica.**

Y en un mundo cada vez más desconectado...
aprender a cultivarla —y facilitarla— no será
opcional.





SI QUIERES IR MÁS ALLÁ

Si todo esto resuena contigo, quizás sientas que quieres:

- profundizar en tu propia conexión
- entender cómo facilitar este tipo de experiencias
- integrar cuerpo, naturaleza y conciencia de forma real

La **Formación en Baños de Naturaleza (IIBN)** está diseñada precisamente para eso:

- ✓ unir ciencia, experiencia y simbolismo
- ✓ desarrollar una conciencia ecológica encarnada
- ✓ y aprender a acompañar procesos reales en otras personas





SOBRE ESTA FORMACIÓN

Este curso está organizado por Holística Nature, un proyecto dedicado a la conexión profunda con la Naturaleza desde el cuerpo, la experiencia y la conciencia.

Está certificada y basada en la metodología del Instituto Internacional Baños de Naturaleza IIBN, referente en la formación de facilitadores de conexión naturaleza.

Aprende a facilitar procesos de conexión con la Naturaleza a través de un método integrador basado en ciencia, experiencia y simbolismo

www.iibn.es

www.holisticanature.com

