

Viajes Musicales de Bienestar

Cumbre en la Luna



Una experiencia de reflexión musical con Mental Oasis



Mental Oasis

Tu refugio de bienestar

Bienvenido/a a Viajes Musicales de Bienestar.

Aquí la música no solo se escucha: se vive, se siente y transforma. Cada canción nace con intención y viene acompañada de un ejercicio práctico que te invita a detenerte, respirar y reconectar con tu esencia.

La música es un lenguaje universal que trasciende palabras y despierta emociones. Puede llevarnos a lugares de calma, inspiración o reflexión profunda. Por eso, en este espacio la combinamos con escritura consciente y prácticas sencillas, para que no solo escuches una melodía, sino que la conviertas en una herramienta de autoconocimiento y bienestar.

Este material forma parte de nuestro compromiso de ofrecerte experiencias gratuitas que nutran tu crecimiento. De manera constante compartimos nuevas canciones y ejercicios, con la esperanza de que encuentres en ellos un apoyo en tu camino personal.

🌙 *Cumbre en la Luna*

En esta ocasión te presentamos la canción “Cumbre en la Luna”, una invitación a recordar que elegirte a ti mismo/a es el mayor acto de amor. Su letra habla de liberarse de lo que no pertenece, abrazar tu autenticidad y celebrar la decisión de vivir desde tu propia luz.

Si esta experiencia resonó contigo, te invitamos a explorar más en nuestro website 🏠 **mentaloasisflorida.com** .

Allí encontrarás:

- 🌐 Recursos Digitales » canciones completas, guías y materiales exclusivos.
- 🛒 Tienda de Bienestar » suplementos y productos para apoyar tu salud integral.
- 💬 Servicios Profesionales » coaching, enfermería psiquiátrica y terapia personalizada.



Cumbre En La Luna: Canción Reflexiva

Yeah-eh...

Hoy soy mi camino...
Lo que dolía, ya no me domina.
En un instante me reconocí,
no era quien otros pintaban de mí.
Vi en mis ojos lo que siempre estuvo,
una llama que temblaba, pero nunca se extinguió.
Me cansé de pedir permiso pa' sentir,
de callarme por no herir.
Ahora hablo con verdad,
aunque tiemble el porvenir.
Ya no cargo máscaras rotas,
me quité la piel que no me toca.
Y aunque duela dejar lo que fue,
prefiero mi paz que fingir otra vez...

Hoy me elijo, hoy me sonrío,
invito alegría a vivir conmigo.
Mente afilada y hábil, me muevo en gracia,
sin prisas, sin culpa, sin trampa.
Permito removerme de pieles
en las que ya no quepo, en las que ya no juego.

Conservo mi relación conmigo,
soy mi refugio, mi abrigo, mi testigo...
No fue suerte, fue decisión,
convertirme en mi canción.
Cada lágrima fue tinta,
cada límite, redención.
No me debo a quien no suma,
ya no vivo en esa bruma.
Hoy mi voz es mi fortuna,
y me basta pa' hacer cumbre en la luna.
No me comparo, no me desgasto,
mi camino no lo mido en pasos.
Lo mido en paz, en gozo sincero,
en los "no" que ahora digo primero.



Continuación: Cumbre En La Luna

Hoy me elijo, hoy me sonrío,
invito alegría a vivir conmigo.
Mente afilada y hábil, me muevo en gracia,
sin prisas, sin culpa, sin trampa.
Permito removerme de pieles
en las que ya no quepo, en las que ya no juego.
Conservo mi relación conmigo,
soy mi refugio, mi abrigo, mi testigo...

Ya no temo estar sola,
me encontré entre sombras.
Donde antes me huía,
hoy me habito en armonía.
Me muevo lento, pero firme...
ya no finjo pa' que me miren.
El aplauso que más vale
es el que nace cuando yo misma me mire...

Hoy me elijo, hoy me sonrío,
invito alegría a vivir conmigo.
Mente afilada y hábil, me muevo en gracia,
respiro libre, sin máscara.
respiro libre, sin máscara.
Permito removerme de pieles
en las que ya no quepo, en las que ya no juego.
Conservo mi relación conmigo...
y eso, ya es todo lo que quiero.
Hoy no me pierdo...
porque me tengo.



Reflexión

Un día, dejamos de pedirnos permiso para sentir.
Nos cansamos de las máscaras rotas, de encajar en pieles que
no eran nuestras.
Ese día, nos elegimos.

Nos descubrimos en nuestros propios ojos,
en esa llama que siempre estuvo,
aunque a veces temblara.

Ya no medimos nuestro camino en pasos,
lo medimos en paz, en los “no” que nos salvan,
en el gozo sincero de habitarnos sin culpa.

Nos quitamos la piel del miedo
y encontramos que nuestro refugio... éramos nosotros mismos.
No fue suerte, fue decisión:
convertirnos en nuestra propia canción.

Hoy, no nos perdemos... porque nos tenemos.
Y eso, es todo lo que necesitamos para hacer cumbre en la luna.



Ejercicio 1 – Reconoce tu llama interna

¿Qué aspectos míos he descuidado, pero siempre han estado ahí?

¿Cuándo me he sentido más auténtico/a en mi vida?

¿Qué cualidades me enorgullecen de mí mismo/a?

"Hoy me elijo porque..."

(Completa con tus razones: paz, verdad, libertad, coherencia).

Gracias por regalarte este momento

La música nos recuerda que podemos sanar, crecer y elegirnos cada día. Ojalá este ejercicio te acompañe como una semilla de amor propio y autenticidad.

Si quieres seguir explorando:

- 🌐 Recursos Digitales → descarga más canciones y guías exclusivas.
- 🛒 Tienda de Bienestar → suplementos y productos para cuidar tu cuerpo y mente.
- 💬 Servicios Profesionales → coaching, enfermería psiquiátrica y terapia personalizada.

Encuentra todo en: mentaloasisflorida.com

Con cariño,
El equipo de Mental Oasis 

“Recuerda: tu refugio de bienestar siempre está en ti.”



Mental Oasis