vinetur

Regalos que no se envuelven: momentos de presencia y vino

Experiencias para el bienestar cotidiano, desde gestos sencillos hasta experiencias conscientes con vino

martes 23 de diciembre de 2025

ESCRITO POR ELENA NARANJO



A finales de año solemos pensar en regalos.

Y casi siempre pensamos en cosas.

Pero con el tiempo he aprendido algo importante:
los regalos que más transforman no se envuelven, se viven.

Los pequeños gestos son los que más grandes transformaciones generan.

Antes de mostrar los regalos, quiero aclarar algo:
Estos "regalos" no son objetos para guardar en una estantería. Son gestos, momentos y experiencias que podemos ofrecer a otros y a ti, para cuidarnos, acompañarnos y crecer. Son sencillos, pero transformadores.



12 regalos de presencia y atención:

- Regalar una sonrisa – A veces no cambia nada, pero acompaña mucho.

Una sonrisa compartida puede iluminar más que mil palabras.

- Regalar tiempo – Sin prisas. Sin mirar el móvil. Solo estar.
- Regalar una llamada – De esas que llegan al corazón.
- Regalar una frase – La justa, la que llega en el momento preciso.
- Regalar escucha – Sin consejos. Solo atención.

Escuchar de verdad es regalar espacio al otro para ser.

- Regalar silencio – Para descansar la mente y ordenar el corazón.
- Regalar una pausa – Parar también es avanzar.
- Regalar comprensión – Especialmente cuando cuesta.
- Regalar paciencia – Con los procesos. Con los tiempos. Contigo.
- Regalar gratitud – Por lo que hay y por lo que fue.

La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente.

- Regalar pequeños momentos de alegría – Como preparar un café o caminar despacio.
- Regalarte a ti – Elegirte, cuidarte y tratarte con amor.

Cuidarte a ti es la base para cuidar a otros.



12 regalos que combinan bienestar y vino:

- Regalar un brindis compartido – Con amigos, familia o contigo mismo/a.

- Regalar una copa preparada con atención – Disfrutarla despacio, con presencia.
- Regalar una cata guiada – Experimentando aromas y sabores con conciencia.

Cada sorbo es un momento para conectar con tus sentidos y contigo mismo/a.

- Regalar maridajes de momentos – Vino y comida o una lectura especial.
- Regalar silencio y contemplación – Observando el color y el aroma del vino.
- Regalar conversación profunda – Con una copa de vino como acompañante.
- Regalar ritual de apertura de botella – Como ejercicio de mindfulness.
- Regalar historias del vino – Aprender sobre bodegas, regiones o variedades.
- Regalar gratitud con cada sorbo – Por el momento y la compañía.
- Regalar escritura o reflexión – Tomando notas sobre lo que sientes mientras disfrutas.

Escribir lo que sientes es brindar por tu propia conciencia.

- Regalar un paseo por viñedos – Con atención plena y contacto con la naturaleza.
- Regalarte a ti mismo/a con vino – Un momento consciente de autocuidado y disfrute.

Tomarte un tiempo con vino es tomarte un tiempo para ti.



A veces necesitamos pararnos, escucharnos mejor, elegirnos, darnos espacio y tomar nuestro camino.

Desde mi trabajo como coach y mentora, acompaño procesos de crecimiento personal a través de distintas puertas: libros, sesiones, mentorías, experiencias conscientes, talleres y charlas, y el vino como herramienta de reflexión y presencia.

Regalar un libro puede ser regalar una pausa.
Regalar una sesión puede ser regalar claridad.
Regalar una experiencia de coaching a través del vino puede ser regalar conciencia.
Regalar un taller o una charla puede ser regalar una pregunta que lo cambie todo.

Y aquí está lo importante:
no regales esto solo en Navidad.

Regálalo en enero, cuando cuesta volver.
Regálalo en marzo, cuando aparece el cansancio.
Regálalo en julio, cuando todo parece ir deprisa.
Regálalo en noviembre, cuando el año pesa.

Regálalo todo el año.
También a ti.

Quizá esta sea una buena pregunta para cerrar y abrir ciclos:
¿Qué necesitas regalarte para vivir con más calma y sentido?

Tomar tu camino es el regalo más importante que puedes darte.



El bienestar no es un lujo.

Es una práctica diaria.

Y siempre empieza por dentro...

a veces con una copa en la mano, disfrutando el momento presente.

Felices fiestas, llenas de gestos, momentos y vinos que alimenten tu corazón.

Elena Naranjo

Coach y mentora | Coaching a través del vino