

Pausa de 3 pasos

La práctica del respiro de tres minutos es la manera de salirse del piloto automático y volver a conectar con el momento presente!

1º Cambiá la postura de manera intencional

Preguntate:
¿Cuál es mi
experiencia?

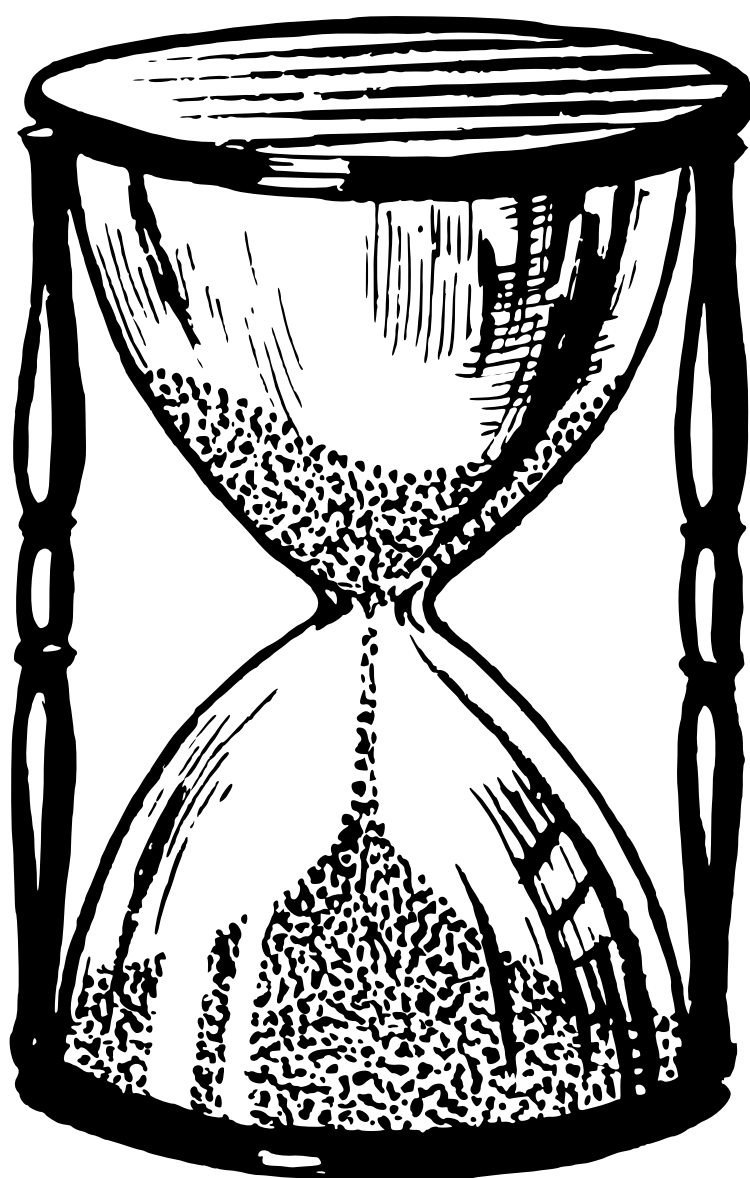
Atención a
Mente, cuerpo,
emociones

Anclate en la
respiración

Focalizar

Notá el cuerpo
como una
unidad

Expandir



Recordatorio: Practicar en momentos neutros

Practicá la Pausa de 3 pasos

Cuando estes
rumiando...

Cuando te
enojes...

Cuando no
puedas
dormir...

Cuando
dudes...

Hacé una
pausa

Cuando te
canses...

Cuando
quieras
reiniciar tu
mente



Cuando
aparece la
ansiedad...

Cuando te
estreses...

Realizá la práctica de la pausa de 3 pasos
como una manera de salir del piloto
automático y volver a conectar con el
momento presente y vivir en vitalandia