

Botiquín de pausas activas para días pesados



Pequeñas acciones, gran impacto.



La carrera sin fin

Vivimos corriendo para llegar a la siguiente meta, enfocándonos solamente en cumplir con todos nuestros pendientes. En ese afán por avanzar rápido, saturamos nuestra capacidad mental y nuestro cuerpo termina asumiendo toda la carga. Bajar la velocidad un momento es fundamental para sostener nuestra energía.



Permanece en el presente

Integrar micro-pausas en nuestro día a día le envía una señal directa de seguridad a nuestro sistema nervioso. Estas herramientas están pensadas para esos picos de abrumamiento total, permitiéndonos recuperar el contacto con el presente mediante acciones fáciles de realizar.



Elijamos una pausa de esta lista y démosle

a nuestro sistema el espacio que necesita para volver a regularse.

Lo que sentimos	La pausa	Nuestra acción de hoy
"Siento que mi mente va a mil por hora"	Choque de temperatura	Tomemos un vaso con agua muy fría o un té helado. Enfoquemos toda nuestra atención en cómo esa temperatura fría cambia la sensación en nuestras manos y al beberla, obligando a la mente a volver al presente.
"Tengo demasiadas cosas en la mente y me bloqueo"	Vaciado en papel	Saquemos una hoja y escribamos todo lo que nos preocupa o tenemos pendiente. Trasladar esa lista al papel nos quita el desgaste físico de intentar recordarlo todo.
"Siento el cuerpo duro y tenso"	Soltar tensión	Hagamos una pausa, soltemos la mandíbula y bajemos los hombros conscientemente. Acompañemos esto tomando aire por la nariz para luego exhalarlo muy despacio por la boca. Alargar la salida del aire le avisa a nuestro cuerpo que podemos bajar la guardia.
"Siento que el espacio me asfixia"	Aire fresco	Abramos una ventana o salgamos un momento para sentir el aire en la cara. Cambiar de entorno físico y respirar aire nuevo le avisa a nuestro sistema nervioso que estamos a salvo.
"Me arden los ojos y tengo pesadez general"	Descanso visual	Elijamos un punto lejos de nuestra pantalla y mirémoslo por unos veinte segundos. Descansar la vista le da a nuestro cerebro un recreo necesario para no saturarse de información.
"Me levanto sintiendo cansancio desde temprano"	Mañana sin pantallas	Dejemos el celular de lado al despertar. Usemos los primeros minutos del día para sentir la textura de nuestra ropa, notar el sabor del desayuno y escuchar los sonidos de la mañana para iniciar el día sin sobreestimulación.



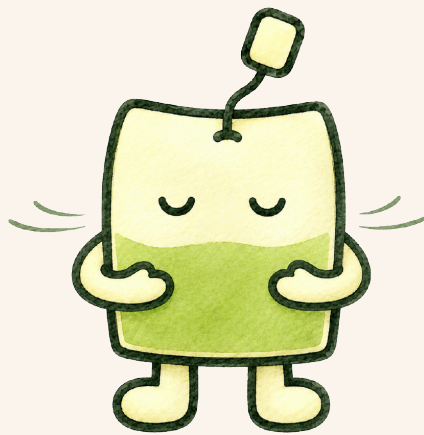
Pausas conscientes

Llevamos tanto tiempo funcionando en piloto automático que detenernos puede resultar incómodo al principio. Empecemos eligiendo una sola de estas acciones durante nuestra jornada y enfoquémonos en registrar cómo cambia nuestra respiración al completarla.

Un día a la vez

El bienestar se construye en las decisiones que tomamos durante nuestros momentos de mayor estrés. Retomemos el control de nuestro ritmo y permitámonos darnos estos espacios de cuidado para hacer nuestro día a día mucho más ligero.





Encuentra esta
y más guías en:

abrazandote.com