



SIGNOS VITALES

Una pausa para quien brinda
apoyo y atención.

Cuándo fue la
última vez que te
preguntaste cómo
estás?



LOS TRES ESTADOS

Todos los vivimos. Aprender a reconocerlos es el primer paso.



HIPERACTIVADO

(ansiedad • estrés •
irritabilidad • urgencia)



EN CALMA

(presencia • claridad
• apertura • conexión)



HIPOACTIVADO

(agotamiento • desconexión
• apatía • desmotivación)



LA MENTE DICE...



Estoy bien.



Puedo seguir.



No tengo tiempo.



Estoy agotado.



No puedo más.



Solo necesito que
todo se calme.

EL CUERPO SIENTE...



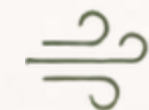
Mandíbula apretada.



Hombros encogidos.



Entrecejo fruncido.



Respiración acelerada.



Palpitaciones rápidas.



Puños o manos apretadas.



Tensión en el pecho o el estómago.



Las tres respiraciones.

AJUSTO MI SISTEMA PARA ELEGIR
MEJOR.



CUANDO ESTOY
ACELERADO

Exhalación
más larga.

Aplico el freno.



CUANDO ESTOY
ESTABLE

Inhalación =
Exhalación.

Sostengo el equilibrio.



CUANDO ESTOY APAGADO

Inhalación
más larga.

Aplico el acelerador.



UN CAMINO SIMPLE, SIEMPRE DISPONIBLE

PARO → NOTO → ELIJO → SIGO

01



PARO

¿Cómo estoy?

02



NOTO

¿Qué necesito?

03



ELIJO

Postura + respiración

04



SIGO

Continúo desde
un lugar más regulado.



La práctica en cuatro movimientos

- Cuatro pasos breves.
Un impacto profundo.



01
PARO

Me detengo.
Salgo del automático.

¿Cómo estoy?



02
NOTO

Observo lo que hay
en mí, sin juicio.

¿Qué necesito?



03
ELIJO

Elijo mi postura.
Respiro. Regulo.



04
SIGO

Continúo desde un lugar
más presente y disponible.



No siempre podemos
elegir *lo que ocurre...*

Pero sí podemos aprender
a elegir *cómo responder*
desde *nuestro interior.*



Gracias.

*La práctica no termina cuando termina la sesión.
Continúa cada vez que decides volver a ti.*

*Escanea este código para
acceder a la práctica,
descargar el material y
explorar más recursos.*



TE INVITO A
VOLVER



Patricia Bermúdez

www.mindfulnesswithpati.com