Pausa consciente

Detente un momento, nota lo que aparece y elige una acción pequeña. Hazlo en menos de cinco minutos, sin exigirte sentirte distinto de inmediato.

Me detengo y respiro

apoya los pies, suelta los hombros y haz una respiración lenta antes de seguir.

Qué noto ahora (cuerpo, emoción, pensamiento)

describe lo que aparece, sin juzgarlo ni intentar cambiarlo.

Dónde lo noto y qué necesito

la zona del cuerpo y una necesidad concreta de este momento.

Qué elijo hacer ahora

una acción pequeña y realista: una frase, un límite, una tarea mínima, pedir apoyo o descansar.

No es una obligación más. Si hoy no puedes, no pasa nada.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo