|  |  |
| --- | --- |
| ­­­ | [|.palousemindfulness.com..](http://palousemindfulness.com/es) |

­­

**El espacio de respiración de un minuto**

¿No has tenido momentos en los que solo necesitas algo de espacio para respirar?

Esta práctica proporciona una forma de salir del modo “piloto automático” y entrar en el momento presente.

*Lo que estamos haciendo es crear un espacio para reconectar con tu resiliencia y sabiduría   
natural Simplemente estarás sintonizándote con lo que te pasa en el momento presente,   
sin esperar ningún resultado en particular.*

***Si no recuerdas nada más, solo recuerda la palabra “STOP”***

**S – Stop, para y haz un inventario *Chequeando tu cabeza/corazón/cuerpo***

Sitúate en el momento presente, preguntándote deliberadamente:

***¿Cuál es mi experiencia en este momento?***

***Pensamientos…*** (Qué estás diciéndote a ti mismo, qué imágenes vienen a tu mente.)

***Sentimientos…*** (Disfrutando, neutral, molesto, excitado, triste, enojado, etc.)

***Sensaciones…*** (Sensaciones físicas, opresión, ligereza, etc.)

Reconoce y registra tu experiencia, aún si no es agradable.

**T – “Toma” un respiro *Dirige tu atención a la respiración***

Amablemente dirige toda tu atención a la respiración, a cada inhalación y a cada exhalación, tal como la una sigue a la otra.

Tu respiración puede funcionar como un ancla para traerte al momento presente y ayudarte a sintonizar con un estado de consciencia y calma.

**O – Observa y expande *Expande tu consciencia al exterior***

Expande el campo de tu consciencia más allá de tu respiración, de manera que incluya el sentido del cuerpo como un todo, tu postura, tu expresión facial; luego expande tu consciencia más aún, hacia afuera, a lo qué está pasando a tu alrededor: vistas, sonidos, olores, etc. De la mejor forma posible, lleva esta consciencia expandida a los siguientes momentos de tu día…

**P – Procede / nuevas posibilidades *Continúa sin esperar nada***

Ahora lleva tu atención al mundo que te rodea, percibiendo como son las cosas justo en este momento. En lugar de reaccionar habitualmente/mecánicamente, puedes ser curioso/abierto, respondiendo naturalmente. Puede que te sorprendas, por todo lo que puede pasar después de haber creado esta pausa…