



## 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 que 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...