



### Practica el STOP

Durante esta semana, date un tiempo de vez en cuando para detenerte, respirar y observar lo que ocurre, en tu cuerpo y sus sensaciones, en tu mente y sus pensamientos, en tu corazón con tus emociones...

Hacer esto consciente te saca del círculo de la inconsciencia, te trae al presente y ayuda a relajarte, ya que permites con ello que tu cuerpo, tu mente y tu corazón se escuchen mutuamente.

Quizás descubras que tienes los hombros levantados, la mandíbula apretada o el cuerpo tenso; quizás sencillamente sientas hambre o necesites descansar, o quizás baste con que recuerdes la necesidad de regresar al presente.

Puedes hacer un STOP cuando te sientas tenso, alterado o estresado. También puedes programar esta práctica cada cierto tiempo utilizando por ejemplo la alarma del móvil... ¡Sé creativo para recordar la necesidad de hacer un STOP y volver al presente! Solo te llevará dos minutos:

**Se trata de decirte interiormente ¡STOP! y llevar a cabo lo que la palabra indica:**

**S = Stop, me detengo... (En inglés stop)**

**T = Tomo aire, respiro... (Take a breath)**

**O = Observo... cuerpo, pensamientos, emociones... (Observe)**

**P = Prosigo con lo que estaba, continúo desde la consciencia (Proceed)**

Conviértete en gestor activo de tu salud; desarrolla la capacidad de experimentar cada momento, independientemente de lo difícil o intenso que sea, de manera más tranquila y equilibrada.

