

[UNA PAUSA DE 3 MINUTOS]

Descansar, de verdad

Este es un pequeño recurso de
acompañamiento (no una tarea más)

**Tu descanso es crucial para cómo afrontas tu vida, y
mereces hacerlo desde tu mayor bienestar.
Te invito a que te regales este espacio de 3 minutos.**

ANTES DE EMPEZAR

Quizá te ha pasado...

Paras de trabajar, vuelves a casa, te tumbas en el sofá, o incluso te vas de escapada unos días.

Pero tu cabeza sigue funcionando, con preocupación, con estrés. Como si estuvieras “en peso”.

Repasas qué ocurrió en el trabajo, o en el cole de tus hijos, o en casa.

Piensas en qué deberías hacer mañana, o cuando vuelvas.

Tu cuerpo ha parado, pero tu mente sigue en modo trabajo.

Y es fácil confundir descanso con simplemente **no estar haciendo cosas**.

Pero descansar también puede significar dejar de intentar resolver durante un rato.

¿Por qué nos cuesta tanto?

Nuestra mente tiende a viajar constantemente entre el pasado y el futuro.

Es decir, vuelve a lo que ya ocurrió para intentar comprenderlo, encontrar otra manera de haberlo hecho.

Y también se adelanta a lo que todavía no ha ocurrido para prepararnos, anticiparnos, y sentir que tenemos el control sobre lo que pueda venir.

Sí, claro. Pensar en útil.

El **problema** aparece cuando no encontramos ningún momento en el que dejar de hacerlo.

Porque hay cosas que quizá necesitas pensar y resolver.

Pero no necesitas hacerlo **todo el tiempo**.

Cuando llegamos a este entendimiento, podemos utilizar el cuerpo como puerta de entrada al presente. Porque...

...tu **mente** puede estar en el pasado y en el futuro, pero tu **cuerpo** sólo puede estar **aquí**.

AHORA.

Te invito a este viaje al presente, breve
pero significativo. *3 minutos*.

IMPORTANTE

No necesitas hacerlo perfectamente.

No necesitas dejar la mente en blanco.

Sólo necesitas darte tres minutos para parar y conectar con tu cuerpo.

Minuto 1 – PARAR

Busca una **postura cómoda**. Sentada o estirada, lo que prefieras.

Si puedes, deja durante estos minutos aquello que estabas haciendo.

No tienes que crear el momento perfecto. **Sólo para**.
Ahora, **respira** tranquilamente y **pregúntate**:

¿Qué puedo permitirme *no hacer* durante estos 3 minutos?

Minuto 2 - SENTIR

Lleva tu **atención a la respiración**.

No necesitas cambiarla.

Observa cómo entra y sale el aire.

Ahora, lleva la **atención al cuerpo**.

¿Qué notas?

El contacto de tus pies con el suelo.

El peso de tu cuerpo sobre la silla o la cama.

El movimiento de tu pecho al respirar.

La tensión o relajación de tus músculos.

Los sonidos que hay a tu alrededor.

No analices nada de eso.

Sólo observa y siente.

Minuto 3 - VOLVER

Es probable que aparezcan pensamientos:

Eso que tienes pendiente.

Una conversación.

Lo que tienes que hacer más tarde.

Es normal y no necesitas luchar contra ellos.

Simplemente reconócelos, date cuenta de ellos.

“Estoy pensando”

Una vez los reconozcas, vuelve a la respiración.

Vuelve al cuerpo.

Vuelve a este momento.

Y así, una vez y otra.

Esto es la práctica de volver al presente, al aquí y al ahora.



ANTES DE VOLVER

Quédate unos segundos.

Pregúntate,

¿Cómo estoy ahora mismo, después de dejar de intentar resolver durante unos minutos?

No busques una respuesta correcta, sólo **observa**.

Te invito a que uses esta guía cuando lo necesites.

Cuando te vayas a dormir,
para hacer un descanso en el trabajo,
cuando notes que llevas demasiado tiempo en tu cabeza,
o todas la mañanas para comenzar tu día más presente.



No necesitas tenerlo todo resuelto para poder descansar. Mereces una pausa antes de seguir.

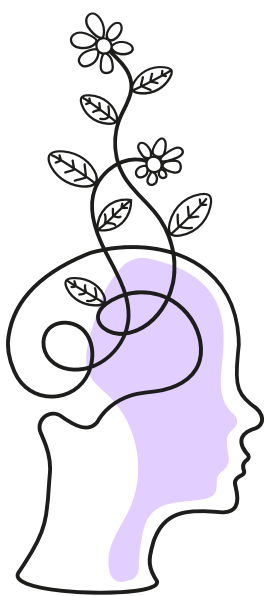


ESCRÍBELO

Te invito a que anotes estas frases en una **tarjeta** o un **papel que puedas llevar siempre contigo**: en tu bolso, en la cartera, en el móvil.

Cuando sientas demasiado peso en el pecho, en tu mente, en tus hombros... **sácala, léela, y regálate** un espacio de 3 minutos para volver a hacer este ejercicio.

MERECES SER PRIORITARIA EN TU PROPIA VIDA



Y si quieres más recursos como este, accede a mi web más abajo o escríbeme por Instagram (@aliciadmdcounselling). Podrás encontrar nuevas herramientas cada mes. ¡Te abrazo!