



STOP



S

STOP

**Sitúate en el momento presente
AQUÍ y AHORA**

¿Qué está ocurriendo en este momento?

Pensamientos: “¿Qué te estás diciendo?”

Emociones: ira, tristeza, frustración...

Sensaciones: opresión en el pecho,
pulso acelerado, sensación de
ahogo...



T

**“TOMA” UN
RESPIRO**

Dirige tu atención a la respiración

Inhala y exhala

0 OBSERVA

Expande tu consciencia hasta el exterior

Expande tu consciencia más allá de tu respiración, de manera que incluya todo el cuerpo (expresión facial fácil...), después ve más allá aún y observa que ocurre y qué puedes hacer



P PROCEDE

Continua desde la serenidad

Lleva la atención al mundo que te rodea
y percibe como son las cosas en este
momento

Ya no reaccionas sino que eliges
donde ir

Ábrete a nuevas posibilidades