

## 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 mism@, qué imágenes vienen a tu mente.)

Sentimientos... (Disfrutando, neutral, molest@, excitad@, triste, enojad@, 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 curios@/abierto@, respondiendo naturalmente. Puede que te sorprendas, por todo lo que puede pasar después de haber creado esta pausa...