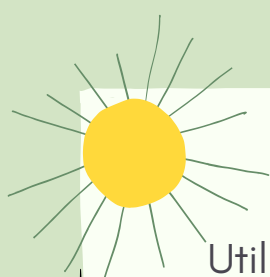




Juan Pablo  
Priarte Uribe

# TÉCNICA STOP

TALLER COMPRENDE TU MUNDO EMOCIONAL  
BIENESTAR Y PRÁCTICAS MEDITATIVAS



## **SOBRE LA TÉCNICA**

Utilizar el STOP como ejercicio de atención plena, te permite en pocos minutos conectar tu mente con el cuerpo, hacer consciente el momento presente y habitarlo en el aquí y en el ahora. Es un ejercicio muy recomendable para disminuir las sensaciones de estrés, bajar la ansiedad y activar la concentración.

## **S - STOP**

En el lugar en el que estés detiene todo el movimiento. Haz consciente que te estás tomando una pausa. Puedes ayudarte con recordatorios en tu puesto de trabajo, mensajes en tu velador o en tu celular.

## **T - STOP**

Ahora toma aire profundamente por la nariz y déjalo salir por la nariz. Puedes repetirlo tres veces, observando tus sensaciones en el proceso de inspirar y espirar. Puedes cerrar los ojos si lo deseas y te es más cómodo.

## **O - STOP**

Comienza observando las sensaciones de tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos; sin juzgar ni colgarte de ellos, sólo observa que están allí. Sigue con los sonidos, olores, temperaturas de tu entorno. Abre la mirada y mira a tu alrededor.

## **P - STOP**

Luego de este ejercicio, es momento de proseguir con tus actividades, sólo que puedes hacerlo más consciente de que estás haciendo esa actividad.

Disfruta tu día!!!

[www.repensarte.cl](http://www.repensarte.cl)