



TÉCNICA STOP

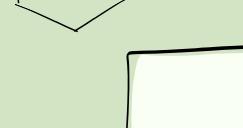
TALLER COMPRENDE TU MUNDO EMOCIONAL
BIENESTAR Y PRÁCTICAS MEDITATIVAS

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 habitarte 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.



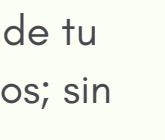
T - STOP

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.rerepensarte.cl