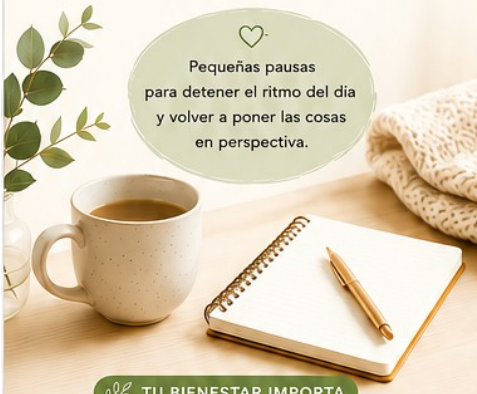


10 minutos para despejar la mente y recuperar la calma

Pequeñas pausas para detener el ritmo del día y volver a poner las cosas en perspectiva.



TU BIENESTAR IMPORTA

UN PEQUEÑO ESPACIO PARA TI

A veces, todo lo que necesitamos es una pausa.

Estos ejercicios de 10 minutos están pensados para ayudarte a soltar la tensión, calmar la mente y reconectar contigo.

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas regalarte este tiempo.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

- ✓ Elige el ejercicio que más necesitas hoy.
- ✓ Dedicar 10 minutos sin interrupciones.
- ✓ Respira, escribe, siente, suelta.
- ✓ Repite siempre que lo necesites.

Tu bienestar también importa.

ÍNDICE DE EJERCICIOS

- 1** La pausa consciente 5 MINUTOS
- 2** Vacía tu mente en papel 10 MINUTOS
- 3** Respiración 4-4-4 5 MINUTOS
- 4** Movimiento que libera 10 MINUTOS
- 5** Escaneo corporal 10 MINUTOS
- 6** 5 cosas buenas 5 MINUTOS
- 7** Visualiza tu lugar seguro 10 MINUTOS

1 LA PAUSA CONSCIENTE

5 MINUTOS

- Siéntate cómodamente.
- Cierra los ojos o baja la mirada.
- Inhala profundo contando hasta 4.
- Exhala lento contando hasta 4.
- Repite durante unos minutos.
- Observa cómo te sientes.

¿CÓMO ME SIENTO ANTES Y DESPUÉS?

2 VACÍA TU MENTE EN PAPEL

10 MINUTOS

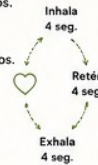
- Toma una hoja y escribe todo lo que tienes en la cabeza.
- No te detengas a ordenar.
- Escribe sin filtro.
- Luego, respira y lee lo que escribiste.
- Si quieres, rompe la hoja o guárdala.

¿QUÉ NECESITO SOLTAR HOY?

3 RESPIRACIÓN 4-4-4

5 MINUTOS

- Inhala por la nariz 4 segundos.
- Retén el aire 4 segundos.
- Exhala por la boca 4 segundos.
- Repite 6 veces.
- Siente cómo tu cuerpo se relaja.



¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?

4 MOVIMIENTO QUE LIBERA

10 MINUTOS

- Ponte de pie.
- Estira brazos, cuello, espalda.
- Haz movimientos suaves.
- Sacude brazos y piernas.
- Siente cómo tu cuerpo se libera.

¿CÓMO SE SIENTE MI CUERPO AHORA?

5 ESCANEAMIENTO CORPORAL

10 MINUTOS

- Acuéstate o siéntate cómodo.
- Lleva tu atención a tus pies.
- Sube lentamente hasta la cabeza.
- Observa tensiones, sensaciones, temperatura.
- Respira en cada parte.



¿QUÉ PARTES DE MI CUERPO NECESITAN MÁS ATENCIÓN?

6 5 COSAS BUENAS

5 MINUTOS

- Escribe 5 cosas buenas que pasaron hoy.
- Pueden ser pequeñas.
- Enfócate en lo positivo.
- Agradece cada una.

MIS 5 COSAS BUENAS DE HOY

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____

7 VISUALIZA TU LUGAR SEGURO

10 MINUTOS

- Cierra los ojos.
- Imagina un lugar donde te sientas en paz.
- Observa los colores, sonidos, aromas.
- Quédate allí unos minutos.
- Cuando estés listo, vuelve al presente.



¿CÓMO ES TU LUGAR SEGURO?

MI PEQUEÑA PAUSA SEMANAL

Dedica estos 10 minutos cada día. Tu mente y tu corazón te lo agradecerán.

MI COMPROMISO CONMIGO

Esta semana me regalare mis 10 minutos para...

CHECKLIST SEMANAL

LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB DOM

Pequeñas pausas, grandes cambios. Tú importas. Tu bienestar también.

ESTE RECURSO TE AYUDA A:



Reducir el estrés



Calmar la mente



Mejorar tu bienestar emocional



Reconectar contigo

RECUERDA

No se trata de tener tiempo, sino de regalarte lo que te hace bien.

RESPIRA. SUELTA. CONFÍA. LO ESTÁS HACIENDO MEJOR DE LO QUE CRES.