

RECUPERA TU EQUILIBRIO INTERNO

3 claves para volver a ti
cuando la vida te desestabiliza



1.

OBSERVA DÓNDE ESTÁS PONIENDO TU ATENCIÓN



Cuando algo te desestabiliza, tu mente puede tomar el control y construir un relato para encontrar seguridad.



Observa la historia que te estás contando sin darla por cierta.



Pon tu interpretación en cuarentena.



Pausa
y observa

No todo lo que piensas es cierto.
Es solo tu interpretación
de los hechos.

2.

DISTINGUE ENTRE LO QUE OCURRE Y LO QUE ESTÁS VIVIENDO



No siempre puedes cambiar
una situación externa.



Sí puedes atender lo que
está ocurriendo en ti.



Tu experiencia es tuya:
la forma particular en la que estás
sintiendo, percibiendo y viviendo
aquello que sucede.



Muchas situaciones
escapan a tu control.
Sí puedes atender lo que
ocurre en tu interior.



3. DATE PERMISO PARA SENTIR LO QUE SIENTES



**No necesitas entender,
solucionar, controlar, justificar
ni corregir lo que sientes.**

Puede ser miedo, rabia, tristeza,
frustración, angustia o agotamiento.

**Lleva tu atención a la respiración
y observa:**

*¿Qué notas en el pecho?
¿En el estómago? ¿En la garganta?
¿Hay tensión? ¿Hay resistencia?*

**No tienes que hacer nada con ello.
Solo dar espacio a tu experiencia.**

La comprensión emerge cuando atravensas la experiencia.

Y QUÉDATE CON ESTO



Observa tu mente.

Cuestiona el relato que te estás contando y ponlo en cuarentena.



Atiende tu experiencia.

Distingue lo que ocurre fuera de lo que ocurre dentro de ti.



Permítete sentir.

Deja de luchar contra lo que estás viviendo y dale espacio.

No se trata de conseguir que la vida deje de moverte. Se trata de recuperar la capacidad de volver a ti y atenderte. El equilibrio interno no es una forma de estar permanente. Es un estado que puedes aprender a restablecer.

