



MINDFULNESS
MALLORCA

with Margja Banzó

Práctica de la semana

PRACTICA EL STOP

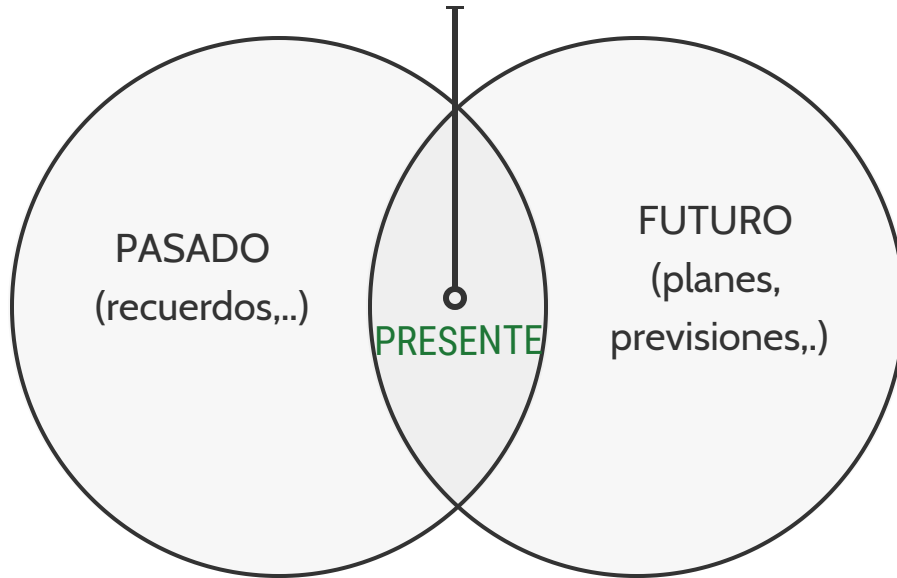


SEMANA 1

Práctica del STOP

Durante esta semana, tómate un tiempo para pararte , respirar y observa qué ocurre en ti. En tu cuerpo, en tus sensaciones físicas

PERMANECE EN EL PRESENTE





STOP

¿Cómo realizar la práctica?

01

Stop

Me detengo en aquello que estaba haciendo (stop)

03

Observo

cómo está mi cuerpo, mis sensaciones físicas, en qué estoy pensando, qué emoción siento en mí... (observe)

02

Tomo aire

Respiro (take a breath)

04

Prosigo

Continúo con aquello que estaba haciendo, pero ahora desde la consciencia. desde el presente. Dándome cuenta. (proceed)



MINDFULNESS
MALLORCA

with Marga Bauzi

Durante esta semana



anota tu experiencia

¿Cuántas veces has logrado parar al día? ¿Qué has sentido? ¿Sientes rasgos característicos cada vez que paras?



recomendación

Hazte con alguna app para que suene la campana aleatoriamente y te recuerde la práctica de STOP



dibuja

dibuja qué partes de tu cuerpo sueles sentir más tensas



**Lo importante no es lo
que nos sucede, sino
como lo interpretamos**

Lair Ribeiro



**Lo que se necesita
mejorar no es el
Universo, sino su modo
de mirarlo**

Heisenberg