



PAUSA GUIADA

Una pausa para escucharte

Tres respiraciones para detener el ruido,
reconocer cómo estás y volver a ti.

TRANSFORMACIÓN DESDE DENTRO

RAFAEL MUÑOZ · ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

Detente un momento

No tienes que cambiar lo que sientes. Solo acercarte a ello con un poco más de presencia.

1. Siente tus apoyos

Coloca los pies en el suelo y deja que las manos descansen. Percibe durante unos segundos el peso de tu cuerpo.

2. Respira tres veces

Inspira lentamente por la nariz y suelta el aire sin forzarlo. Permite que cada exhalación sea un poco más larga.

3. Nombra la emoción

Completa en voz alta: "Ahora mismo siento...". Utiliza la palabra que más se acerque, aunque no sea perfecta.

4. Localízala en el cuerpo

Pregúntate dónde la notas. Observa si aparece como presión, calor, vacío, tensión, movimiento o cualquier otra sensación.

5. Quédate respirándola

Acompaña esa zona durante tres respiraciones más. No intentes apartarla. Pregúntate con suavidad: ¿qué necesito ahora?

**"Respirar una emoción no es quedarse atrapado en ella.
Es dejar de luchar por un momento para poder escucharla."**

Ahora siento: _____

Lo noto en: _____

Lo que necesito: _____

transformaciondesdedentro.com