



Bien|Estar
Experience

SERIE

**LO QUE TU CUERPO YA SABE
(Y TÚ ESTÁS IGNORANDO)**



Neurocepción:
por qué tu cuerpo decidió que
hoy no serías productiva.
(y qué está intentando decirte)

ARTÍCULO #1 EN MEDIUM

**NO ES FALTA DE DISCIPLINA.
ES DESCONEXIÓN.**

Escucharte es tu brújula.
Regularte, tu elección.





No es falta de enfoque: es tu sistema nervioso

?

PREGUNTA DE INTEGRACIÓN

¿Desde qué estado estoy intentando
hacer lo que tengo que hacer hoy?

*¿Esto necesita más exigencia...
o más regulación?*



LA PRÁCTICA



Toma 3 minutos.

Detente donde estás.
Si puedes, baja el ritmo
o cierra los ojos.



Lleva tu atención a la respiración...

sin modificarla.
Solo observa.



Ahora recorre tu cuerpo lentamente y nota:

- ¿Hay tensión en alguna zona?
- ¿Tu respiración es corta o profunda?
- ¿Sientes inquietud, cansancio
o desconexión?



No intentes corregir nada.
Solo registra.

Escucharte no siempre te
da respuestas claras.

***Pero siempre te da
información.***





Bien|Estar
Experience

Para seguir *durante la semana*



SEÑALES A OBSERVAR



Momentos donde te exiges
más de lo que necesitas.



Cambios en tu energía a
lo largo del día.



Situaciones donde tu
cuerpo "no acompaña".

Espacio para tí



ESCRIBE LO QUE VAS NOTANDO



No se trata de hacerlo perfecto.
Se trata de empezar a notar.



www.modoopulso.com

Escucharte es tu brújula.
Regularte, tu elección.

