



Bien|Estar
Experience

SERIE

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



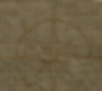
Interocepción:
Escucharte no es tan fácil
como parece...
pero eso también se aprende

ARTÍCULO #2 EN MEDIUM

LA CLARIDAD PUEDE ESPERAR.

PERMANECE. OBSERVA.
DESCUBRE

Escucharte es tu brújula.
Regular tu elección.





Escucharte no siempre es claro *(y eso también es parte del proceso)*

Escucharte no significa entender todo lo que sientes.
Esta práctica es una invitación a quedarte un poco más
en lo que aparece... aunque no tenga nombre claro.



LA PRÁCTICA



Toma 3 minutos.
Detente donde estás.
Baja el ritmo o cierra los ojos si puedes.



Lleva tu atención a tu cuerpo...
no a tus pensamientos.



Ahora nota lo primero que aparece:

- ¿Hay tensión?
- ¿Inquietud?
- ¿Pesadez o vacío?

No intentes definirlo con precisión.



Elige una de esas sensaciones...
y quédate ahí unos segundos
más de lo habitual.



Sin analizar.
Sin cambiar.
Sin escapar.



Solo observa.



No necesitas
entender lo que
sientes para
empezar a
escucharte.



PREGUNTA DE INTEGRACIÓN

**¿Qué aparece cuando dejo de
intentar entender y solo observo?**

*¿Me resulta cómodo...
o quiero salir rápido de ahí?*



La claridad no siempre es el primer paso.
A veces, primero viene aprender a sostener lo que sientes.





Bien|Estar
Experience

Para seguir *durante la semana*



Empieza a notar cómo respondes cuando algo no es claro dentro de ti.

SEÑALES A OBSERVAR



Momentos en los que quieres
entender rápido lo que sientes.



Situaciones donde te distraes
para no sentir incomodidad.



Sensaciones que aparecen...
y desaparecen porque no te
quedas con ellas.



No siempre evitas porque no quieres sentir.
A veces evitas porque no sabes cómo quedarte.



Espacio para ti ♥

ESCRIBE LO QUE VAS NOTANDO



No se trata de entenderlo todo.
Se trata de empezar a quedarte.



www.modoiimpulso.com

Escucharte es tu brújula.
Regularte, tu elección.

