



Espiral de Pausas Conscientes

Úsalo como una guía de acompañamiento diario o semanal, puedes imprimirlo o tenerlo en el celular, aunque te recomiendo más imprimirlo y ponerlo en un lugar visible para ti.

Sugerencia de uso:

Marca al menos 3 prácticas al día (una por cada dimensión: cuerpo, mente y emoción).

Esto no es una lista de pendientes ni una razón para sentir culpa si no las marcas. Es un recordatorio amable de cómo puedes acompañarte y cultivar, poco a poco, el descanso y la desconexión en lo cotidiano.



Puedes ir marcando **las pausas conscientes que te regalaste** durante el día.

Recuerda: no se trata de exigirte, sino de reconocer con cariño los espacios que sí te diste.

PRÁCTICAS DE DESCANSO FÍSICO:

- ☉ Dormí al menos 7 horas seguidas.
- ☉ Me recosté 10 minutos para soltar la tensión del cuerpo.
- ☉ Evité pantallas al menos 30 minutos antes de dormir.
- ☉ Di un paseo lento y consciente (sin celular).
- ☉ Realicé estiramientos suaves o sacudí mi cuerpo un rato.
- ☉ Me hice un automasaje o recibí uno.
- ☉ Me permití estar sin hacer nada por unos minutos.
- ☉ Hice una práctica suave (yoga, taichí, etc.).
- ☉ Me permití realizar actividades de despacio y de manera consciente.
- ☉ -----

PRÁCTICAS DE DESCANSO MENTAL:

- ☉ Me regale momentos de total silencio.
- ☉ Cambié de ambiente para despejarme.
- ☉ Observé mi diálogo interno sin juzgarlo.
- ☉ Me puse un poco de aceite esencial, para respirar profundo.
- ☉ Realicé una tarea manual que no implique “pensar” (regar plantas, doblar ropa, dibujar sin meta).
- ☉ Salí con amig@s a conversar.
- ☉ Entoné mantras.
- ☉ Hice respiraciones consientes.
- ☉ -----



PRÁCTICAS DE DESCANSO EMOCIONAL Y SOCIAL:

- ☉ Me permití sentir sin buscar explicación.
- ☉ Elegí conscientemente con quién pasar mi tiempo.
- ☉ Pedí ayuda o contención emocional.
- ☉ Lloré, escribí o expresé lo que sentía.
- ☉ Me retiré a tiempo de una conversación o espacio que no me nutría.
- ☉ No me obligué a “estar bien” si no lo estaba.
- ☉ Hice algo que me conectó con belleza o gozo (arte, naturaleza, aroma, etc.).
- ☉ -----

MICRO RITUALES DE TRANSICIÓN:

Estas son alternativas para el momento en el que vas a iniciar con algo, pasar de una actividad a otra de manera consciente y para finalizar el día.

- ☉ Me cambié de ropa para marcar el final del trabajo o la rutina del día.
- ☉ Escuché una canción suave que me ayudó a cambiar de estado interno.
- ☉ Me puse un poco de aceite esencial, para respirar profundo.
- ☉ Tomé una bebida caliente con atención plena, como símbolo de nutrición interna.
- ☉ Encendí una vela, un incienso o una luz suave para marcar un cambio de ritmo.
- ☉ Entoné un mantras.
- ☉ Cerré los ojos y respiré profundo por 3 minutos.
- ☉ Me dije: "Es suficiente por hoy. Me permito descansar."
- ☉ -----



Esta guía fue creada con dedicación, amor y tiempo.
Te invito a honrar su contenido, puedes compartirlo si lo sientes
valioso, siempre que respetes e incluyas mi autoría.
Por favor, no lo modifiques ni lo distribuyas como propio

Gracias por cuidar y honrar el trabajo que hay detrás.



ESPIRAL DE
CONSCIENCIA
ESPACIO TRANSPERSONAL

*Sandra
Martínez*

Instagram: @espiraldeconsciencia_

Wsp: +57 316 5385457

www.espiraldeconsciencia.com