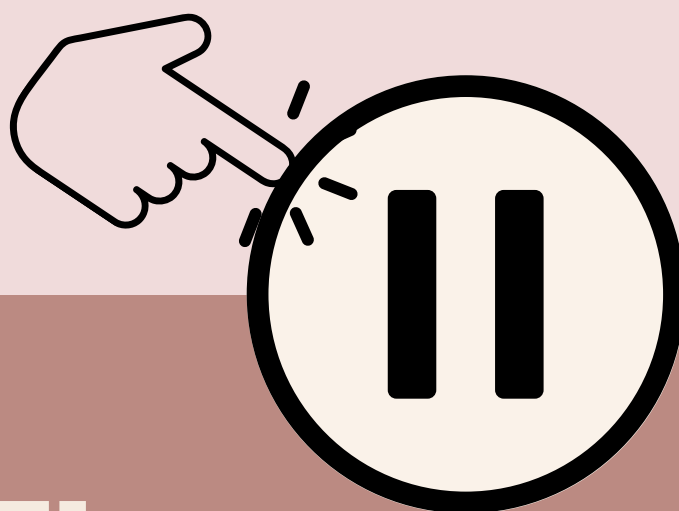


@CRIS.OMTHEYOGA
www.omtheyyoga.com

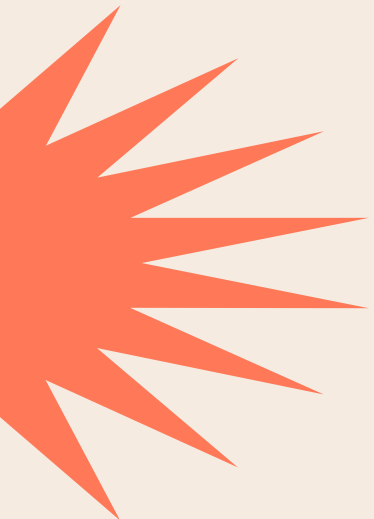


ECHA EL FRENO

MANUAL DE EMERGENCIA
PARA FRENAR

7 DÍAS · 7 BOTONES DE PAUSA · 21
MICRO RETOS PARA VOLVER A TI

DÍA 1: INTRODUCCIÓN A LA PAUSA



• FOCO DEL DÍA

Hoy solo vas a hacer una cosa: empezar a notar tu respiración y darte cuenta de cómo respiras.

• TÉCNICA PRINCIPAL • Observar la respiración

Qué es: Observa cómo entra el aire. Nota si es corta/larga. No cambies nada

Para: salir del piloto automático y anclarte al momento presente.

Cuándo usarlo: en esperas, colas, atascos, momentos “muertos” del día.

TUS MICRORETOS DE HOY

1. 💡 No recurras al móvil en momentos de esperas.

Cada vez que estés esperando algo, conduciendo o en la cola del super, en vez de mirar el móvil, observa tu respiración durante tres ciclos completos.

2. 🕒 Fija 3 «Recordatorios de Presencia».

Programa 3 alarmas en tu móvil que sirvan como señales de stop en diferentes momentos del día aleatorios.

👂 Siente y observa.

Cuando suene la alarma, detente donde estés. Cierra los ojos (si puedes) y pregúntate: ¿Cómo entra el aire por tu nariz? ¿Es corto, largo o superficial?

🧘 No Cambies Nada, Solo Observa.

Simplemente toma nota mentalmente de tus inhalaciones y exhalaciones durante 3 ciclos. Sin juicio, sin esfuerzo.



EY! RESPIRA...

Si no puedes con todo, vuelve a 3 respiraciones conscientes. Solo eso.

DIA 2. ¿SEGUR@ QUE SABES RESPIRAR?

- **FOCO DEL DÍA**

Aprender a respirar de manera funcional con la respiración diafragmática. Intento inhalar en 4 y exhalar en 4.

- **TÉCNICA PRINCIPAL • Respiración diafragmática**

Qué es: mover las costillas, como un paraguas que se abre y se cierra.

Para: aprender a respirar bien, bajar estrés, regular el sistema nervioso

Cuándo usarlo: intentarla siempre (es como deberíamos respirar todo el tiempo)

TUS MICRORETOS DE HOY

1. 🌙 El Ritual Nocturno: Los 5 Resets del Sueño

Justo antes de acostarte, cuando ya estés en la cama... ¡cero móviles!

Concéntrate en la respiración diafragmática (sintiendo cómo se mueve ese paraguas).

Haz 5 respiraciones lentas. **Coge aire en 4 tiempos y suéltalo en 4 tiempos** (si es mucho y te cuesta, entonces hazlo en 3 y 3 funciona genial).

2. ⚡ El Escudo Anti-Estrés: 5 Respiraciones de Emergencia

Cuando sientas ese pico de estrés o un poquito de ansiedad entrando... ¡No lo ignores!

Reconoce esa emoción, para un momento, y lleva tus manos a las costillas (¡tu centro de control!).

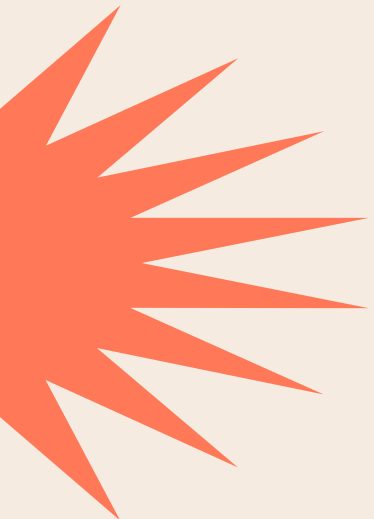
Realiza ese mismo ciclo de 5 respiraciones diafragmáticas (inhalas en 4 y exhalas en 4). Y sigue con lo que estabas haciendo. ¡Acabas de resetear el día en un minuto!



EY! RESPIRA...

Tu respiración puede ser tu mejor amiga si la usas a tu favor.

DIA 3. TU CUERPO HABLA ¿LO ESCUCHAS?



• FOCO DEL DÍA

Dejar de reaccionar. Hoy no vas a huir de lo que sientes, vas a escucharlo, sin luchar contra ello; observar esas partes de tu cuerpo que se tensan con lo que sientes

• TÉCNICA PRINCIPAL • Observar emociones atrapadas en el cuerpo

Qué es: recorrer el cuerpo con atención/amor ¿cómo esta cada parte?

Para: dejar de pelear con lo que sientes y bajar la intensidad.

Cuándo usarlo: cada vez que algo te remueva por dentro.

TUS MICRORETOS DE HOY

1. La pastilla de la canción

Elige una canción que conecte con cómo te sientes hoy (calma, alegría, tristeza...).

Cierra los ojos y escúchala sin distracciones.

Solo tú y esa emoción, el tiempo que dure la canción.

2. Escaneo express

Antes de empezar algo importante o sentarte frente al ordenador, haz una mini pausa de escaneo corporal rápido, cierra los ojos y pregúntate:

 ¿Cómo está mi cuello?

 ¿Y mis hombros?

 ¿Estoy apretando la mandíbula o encorvado sin darme cuenta?

3. La pausa de 30 segundos

Cuando una emoción intensa llegue (enojo, tristeza, frustración...), para 30 segundos, siente dónde se coloca en tu cuerpo, respira y luego haz algo pequeño (esto ayuda a bajar la intensidad de la emoción): bebe agua, estírate o sal a respirar.



EY! RESPIRA...

Entre la emoción y tu reacción, siempre puedes elegir una pausa.

DIA 4. EL SOLTAR Y LA EXHALACIÓN

• FOCO DEL DÍA

Hoy toca liberar: aire, cosas, tensión, ruido mental. Vamos a trabajar en soltar todo eso que te pesa y encontrar un poco de calma en medio del caos.

• TÉCNICA PRINCIPAL • Alargar las exhalaciones

Qué es: inhalar suave y alargar la exhalación. Inhalo en 4 - exhalo en 6

Para: reducir cortisol, relajar sistema nervioso, aflojar tensión.

Cuándo usarlo: tareas cotidianas, momentos de prisa, rumiación mental.

TUS MICRORETOS DE HOY

🌬️ 1. Respiración alargada

Elige 3 momentos del día (fregando, caminando, duchándote, en el coche...).

- inhala en 4 (o en 3 si te agobia)
- exhala en 6
- Repite varios ciclos mientras haces esa acción.

🌿 2. El acto simbólico de liberación

Busca algo que ya no necesites:

- Ropa, papeles, fotos, correos...

Deshazte de ello 🙌

No es solo un gesto físico: es un

recordatorio de cómo liberar espacio dentro de ti también.

🌬️ 3. Suspiro consciente

Si te sientes abrumad@ en diferentes momentos hoy:

Haz/fuerza un suspiro largo y profundo

No es solo un suspiro...

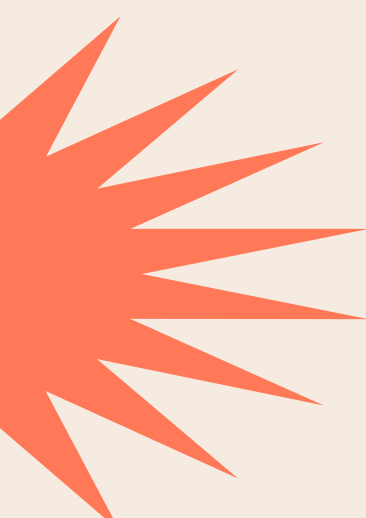
¡es un acto de liberación!



EY! RESPIRA...

A veces soltar empieza por algo tan simple como una exhalación.

DIA 5. SENTIDOS PARA SENTIR EL AQUÍ Y AHORA



• FOCO DEL DÍA

Hoy tus 5 sentidos son tu ancla al presente. Te sacan de la mente y te devuelven al presente, al cuerpo, al aquí y el ahora.

• TÉCNICA PRINCIPAL • Presencia a través de los sentidos

Qué es: enfocarte en lo que ves, oyes, hueles, saboreas y tocas.

Para: salir de la mente y entrar en la experiencia del momento.

Cuándo usarlo: al comer, al caminar, al ducharte, en cualquier rutina; cuando te sientas demasiado en la mente (estrés, ansiedad)

TUS MICRORETOS DE HOY

🍷 1. Come sin distracciones

Olvida el móvil y la tele.

Mira tu plato, huele, siente la textura.

Detente 10 segundos antes del primer bocado.

Y... ¡reto extra! **Come con tu mano no dominante.**

🕒 2. Escaneo sensorial

Ponte una alarma sorpresa:

cuando suene, para y nota:

- 5 cosas que ves, 4 cosas que sientes, 3 sonidos, 2 olores, 1 sabor

☀️ 3. Naturaleza sin pantallas

Déjate de tanta pantalla y luz artificial.

Sal un rato sin móvil: aire fresco, hojas, luz natural.

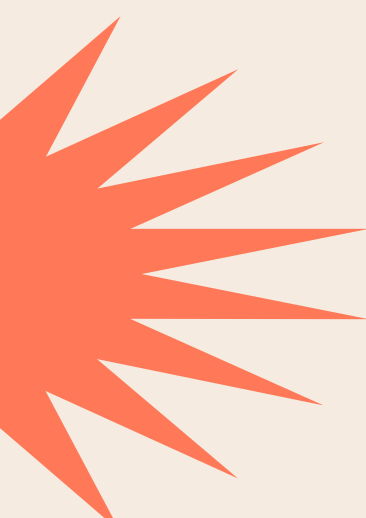
Y si no puedes, una vuelta a la manzana o 2 min al sol con los ojos cerrados.



EY! RESPIRA...

Cuando vuelves a sentir, vuelves a vivir lo que te está pasando.

DIA 6. ODA A LO LENTO



• FOCO DEL DÍA

¿Te has dado cuenta de cuántas veces el “¡lo quiero ya!” gobierna tu día? Hoy salimos del modo “ahora mismo” para frenar esa urgencia.

• TÉCNICA PRINCIPAL • Nadi Shodhana

Qué es: alternar la respiración tapando una fosa nasal y luego la otra.

Para: calmar la mente, bajar la activación, equilibrar hemisferios cerebrales

Cuándo usarlo: antes de dormir, cuando sientas que vas “a mil” por dentro

TUS MICRORETOS DE HOY

✨ 1. Respira y equilibra con tus manos

Haz 10 ciclos de Nadi Shodhana
Puedes hacerlo en cualquier momento o **antes de dormir**.

🌱 2. Saborea la lentitud en tu rutina

Convierte tareas diarias en algo consciente:

- cocina más despacio, camina sin prisa, nota el agua y el jabón al fregar o juega un poco con tu atención, como: cepillarte los dientes con la mano no dominante, caminar hacia atrás, comer algo

con los ojos cerrados...haz alguna de las cosas de tu día a día de una manera diferente

📵 3. Sin móvil, por favor

Deja el móvil fuera del dormitorio. Si puedes, despiértate **sin alarma**

Empieza tu día antes de meterte en el de los demás (olvídate de ig)

Y estírate, respira, nota tu cuerpo antes de mirar una pantalla

Evita también el móvil 1 hora antes de dormir.



EY! RESPIRA...

No todo es tan urgente como tu mente cree. Tú puedes bajar una marcha, aunque el mundo siga rápido.

DIA 7. EL ARTE DE PAUSAR

• FOCO DEL DÍA

Salir del modo multitarea, aprender a enfocarnos en nuestro día a día y agradecer las pequeñas cosas que lo hacen especial.

• TÉCNICA PRINCIPAL • Respiración en cuadrado

Qué es: respiro con cada "lado del cuadrado". inhalo en 4 - retengo en 4 - exhalo en 4 - retengo en 4 y vuelvo a empezar.

Para: regular el sistema nervioso y el ritmo cardíaco, mejorar la concentración

Cuándo usarlo: momentos de estrés, necesitas concentrarte

TUS MICRORETOS DE HOY

📵 1. Ponle pausa a las redes

Limita las redes a 3 momentos del día: como un desayuno, comida y cena.

Si puedes, escríbelas. Empieza tu **diario de agradecimientos**: 3 cosas cada día.

🎵 2. Ponle ritmo lento a tu momento

Elige una canción lenta, de esas que tocan el corazón... cierra tus ojos y siente cada nota, deja que la música te abrace.

🧘♀️ 4. Mañana medita a tu manera

Pon un temporizador de 5 minutos. Siéntate en calma, sin apps ni guía Solo tú, tu respiración y el momento presente. Si la mente se va, vuelves, sin juicio.

😊 3. Tres cosas que hoy te hicieron sonreír

Antes de dormir: recuerda 3 cosas que te alegraron el día.



EY! RESPIRA...

No importa lo que pase ahí fuera, siempre hay algo pequeño por lo que agradecer.

Tus micro-retos

Completados!

Introducción a la pausa

1.

- ☐ Hoy NO cojo el móvil mientras espero (atasco, cola, bus, coche, consulta...)
- ☐ Pongo 3 alarmas aleatorias, cuando suenen PARO y observo mi respiración

2.

¿Segur@ que sabes respirar?

- ☐ 5 respiraciones diafragmáticas antes de dormir (cojo aire en 4 - suelto en 4)
- ☐ Un momento de estrés en mi día, me pongo manos en costillas y 5 respiraciones

3.

Tu cuerpo habla ¿lo escuchas?

- ☐ Antes de empezar algo importante, chequeo como se encuentra mi cuerpo/postura
- ☐ Cierro los ojos y escucho plenamente una canción que encaje con cómo me siento
- ☐ Emoción intensa = respiro, paro 30 segundos, Y: bebo agua, me estiro o salgo a pasear

4.

El soltar y la exhalación

- ☐ Elijo 3 momentos del día (fregando, caminando, ducha, coche...) Inhalo en 4 (o 3), exhalo en 6
- ☐ Elijo 1 cosa que ya no necesito (ropa, papeles, fotos, correos...): La reciclo
- ☐ Cuando me note saturada, un suspiro a propósito

5.

Sentidos para sentir

- ☐ Hoy como sin móvil ni pantallas y espero 10 segundos antes del 1er bocado
- ☐ Hoy como con mi mano no dominante
- ☐ Alarma aleatoria y al sonar nombro: 5 cosas que veo, 4 toco, 3 sonidos, 2 olores, 1 sabor
- ☐ Salgo a dar un paseo sin móvil

6.

Oda a lo lento

- ☐ Hago 10 ciclos de Nadi Shodhana
- ☐ Elijo 1 tarea para hacerla "a cámara lenta" (cocinar, caminar, fregar, ducharme...) o la hago diferente (ej ojos cerrados)
- ☐ Dejo el móvil fuera de la habitación. No lo uso al dormir ni al despertar

7.

El arte de pausar

- ☐ Limito las redes sociales a 3 momentos: "desayuno, comida y cena"
- ☐ Elijo una canción lenta y la escucho sin hacer nada más y ojos cerrados
- ☐ Antes de dormir, pienso en 3 cosas que agradezco hoy y las escribo
- ☐ Mañana pongo un temporizador de 5 minutos y medito sol@



UNA FORMA NUEVA DE ESTAR CONTIGO

Este reto termina en el día 7,
pero tu práctica no.

Vuelve a este cuaderno cada vez que la vida te
acelere demasiado y aplica esto en tu día a día.

Aquí tienes tu freno 🧡

*Con todo mi cariño,
Cristi*