

Mindful *Pili*™



5 mini pausas para mujeres que están sosteniendo mucho

Prácticas sencillas de mindfulness para momentos en los que todo se siente demasiado



¡Bienvenida!

Si últimamente has estado sosteniendo mucho, esta guía es para ti.

Estas mini pausas no están aquí para “arreglarte”, cambiarte ni darte otra cosa que tengas que hacer a la perfección. Son invitaciones sencillas para crear un poco de espacio en tu día: una respiración, un momento, un siguiente paso amable a la vez.

No necesitas practicar las cinco. Quizá simplemente elijas la que resuene contigo hoy.

Cómo usar estas mini pausas

- Elige una pausa a la vez.
- Mantén la práctica pequeña. Unos pocos segundos también cuentan.
- Permite que tu práctica sea imperfecta.
- Si cerrar los ojos no se siente cómodo, mantenlos abiertos o baja suavemente la mirada.
- Si una práctica no se siente bien hoy, puedes saltarla.

El mindfulness —o atención plena— no consiste en forzar la calma. Consiste en notar lo que está presente, con un poco más de amabilidad y sin juicio.

Nota de cuidado

Estas prácticas se ofrecen como apoyo educativo para el bienestar. No son terapia ni sustituyen el cuidado médico o psicológico. Si estás atravesando un momento de malestar significativo o estás recibiendo tratamiento, busca apoyo de una persona profesional adecuada.



Pausa 1: Una respiración

¿Cuándo usarla?

Antes de abrir un correo, responder un mensaje, entrar a una reunión o pasar a la siguiente tarea.

¿Cómo usarla?

1. Haz una pausa donde estás.
2. Siente un punto de contacto: tus pies, la silla, tus manos o tu respiración.
3. Toma una respiración larga y profunda.
4. Pregúntate: "¿Qué se necesita ahora?"



Recordatorio amable

Cada respiración cuenta.



Pausa 2: Los pies en el suelo

¿Cuándo usarla?

Cuando te sientas dispersa, con prisa o como si hubiera demasiadas cosas pidiendo tu atención a la vez.

¿Cómo usarla?

1. Coloca ambos pies en el suelo, si te es posible.
2. Nota el contacto entre tus pies y el suelo.
3. Permite que el suelo sostenga un poco de tu peso.
4. Quédate durante tres respiraciones, o solo unos segundos.



Recordatorio amable

No tienes que sostenerlo todo sola en este momento.



Pausa 3: Estoy sosteniendo mucho

¿Cuándo usarla?

Cuando notes autocrítica, presión o el impulso de seguir avanzando aunque estés agotada.

¿Cómo usarla?

1. Si te resulta agradable, coloca una mano en algún lugar cómodo, por ejemplo en el corazón.
2. Ponle palabras, en silencio, a lo que estás sintiendo: "Estoy sosteniendo mucho."
3. Añade: "¿Puedo ponerle un poco de amabilidad a este momento?"
4. Nota si algo se suaviza, aunque sea solo un poquito.



Recordatorio amable

Reconocer lo que te está costando también puede ser una forma de autocuidado.



Pausa 4: Un break con los sentidos

¿Cuándo usarla?

Cuando los pensamientos estén dando vueltas o te sientas desconectada del momento presente.

¿Cómo usarla?

Nota:

- una cosa que puedes ver
- una cosa que puedes escuchar
- una cosa que puedes sentir a través del tacto o el contacto
- una cosa que puedes oler

No necesitas forzar la calma. Solo deja que los sentidos te traigan de vuelta al aquí y ahora.



Recordatorio amable

Puedes entrar al momento presente a través de algo muy sencillo.



Pausa 5: El siguiente paso amable

¿Cuándo usarla?

Cuando el día se sienta demasiado grande o no sepas por dónde empezar.

¿Cómo usarla?

Pregúntate:

- ¿Cuál es un siguiente paso amable?
- ¿Qué es posible, sin ser perfecto?
- ¿Qué puede esperar?

Elige una acción pequeña, hecha con cariño.



Recordatorio amable

A veces, el siguiente paso amable es descansar.



Una reflexión amable

Quizá te animes a sentarte con alguna de estas preguntas y escribir lo que surja en tu journal:

1. ¿Qué mini pausa se siente más útil para mí ahora?
2. ¿Dónde podría colocar una mini pausa en mi día?
3. ¿Qué podría cambiar si empezara desde la amabilidad en lugar de la presión?

No hay una respuesta correcta. Permite que este sea un momento de escucha interna.

¿Te gustaría recibir un acompañamiento amable para poder continuar?



Soy Pili, fundadora de Mindful Pili.

Comparto reflexiones amables de mindfulness, pausas prácticas y recordatorios para mujeres que están sosteniendo mucho y quieren volver a sí mismas con más presencia y autocompasión.

Si estas mini pausas resonaron contigo, te invito con mucho cariño a unirme a *A Kindfulness Journey*, mi newsletter, donde comparto reflexiones amables y novedades sobre futuros cursos de Mindful Pili.

✉ A Kindfulness Journey

mindfulpili.substack.com/s/kindfulness-en-espanol

🖥 Visita mi página web

mindfulpili.com/es