

# TÓMATE UN RESPIRO

PARA PODER CONTINUAR TU TRABAJO DE MANERA EFECTIVA, RESULTA NECESARIO PARAR Y TOMAR UN RESPIRO QUE TE AYUDE A CONECTAR CON EL MOMENTO PRESENTE. CON TAN SOLO 2 MINUTOS BASTA. PUEDES REALIZAR ESTA PAUSA LAS VECES QUE CONSIDERES NECESARIO DURANTE EL DÍA. PUEDES SEGUIR ESTOS 4 PASOS, CADA UNO CON LA INICIAL DE LA PALABRA:

## S T O P

**S** **Para** y lleva tu atención al momento presente, a cómo están tus pensamientos, emociones y sensaciones ahora mismo.

**T** **Toma** una respiración llevando plenamente tu atención a ella, y después a la siguiente.

**O** **Observa** lo que ocurre fuera en este momento. Expande tu atención a tu cuerpo como un todo, y observa los sonidos, colores y olores de tu alrededor.

**P** **Procede** ahora desde la serenidad, siguiendo con tus tareas con una actitud abierta, y eligiendo conscientemente cada acción que tomas.

-Departamento de Salud Mental-



Horario de atención de 9 a 21h  
ajuda\_psicologica@gva.es/telf. 964463080