

# Su guía sobre cómo hacer una pausa

Vivimos en un mundo donde estar "ocupado" es una medalla de honor. Pero estar todo el tiempo ocupado puede llevar al agotamiento. Por lo tanto, es importante frenar de vez en cuando.



TIP  
UNO

## RESPIRE

Observe cómo entra y sale el aire.

TIP  
DOS

## ESCUCHE

Deje que los sonidos le lleguen.  
¿Qué es lo que escucha?



TIP  
TRES

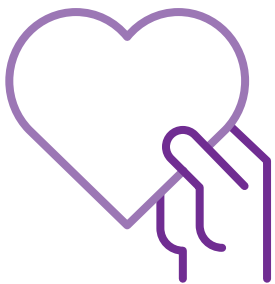
## OBSERVE

sus pensamientos sin juzgarlos.

TIP  
CUATRO

## SALGA

Camine al aire libre sin su teléfono.



TIP  
CINCO

## PRACTIQUE LA GRATITUD

Reconozca lo bueno en su vida.