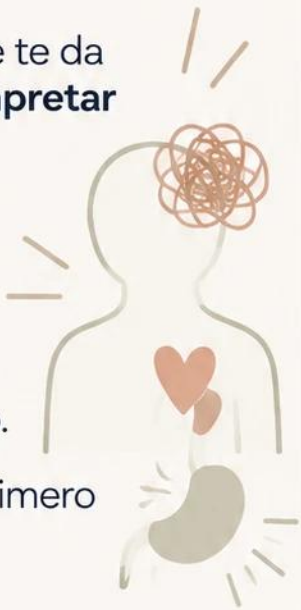
Notas

DÍA 3

A veces tu cuerpo lo nota antes que tú.

¿Te ha pasado que antes de una conversación importante sientes un **nudo en el estómago** o **te dan ganas de ir al baño**?

¿O que estás a punto de hacer algo que te da miedo y, sin darte cuenta, empiezas a **apretar la mandíbula** o a **respirar diferente?**



Puede pasarte que pienses:

"Estoy bien..."

mientras tu cuerpo ya está reaccionando.

Porque el miedo no siempre aparece primero como un:

"Tengo miedo."

Generalmente aparece como **una sensación.**

Pero, ¿Cómo puedes reconocer TU señal?

Notas

DÍA 3

El miedo también puede sentirse en el cuerpo.

Puede aparecer como:

- pecho apretado
- nudo en el estómago
- garganta tensa
- mandíbula apretada
- respiración más rápida
- inquietud en manos o piernas
- tensión en los hombros



Pero aquí está lo importante:
No todas las personas sienten el miedo de la misma manera.

Por eso, más que preguntarte qué "significa" cada sensación, empieza a observar:

¿Qué suele pasar en TU cuerpo cuando tienes miedo?

Porque cuando reconoces tu señal, puedes hacer algo diferente **antes de reaccionar.**

Notas

DÍA 3

Pausa antes de reaccionar.

La próxima vez que notes una de esas señales, prueba esto:

1 DETENTE
No respondas ni tomes una decisión inmediatamente.



2 RESPIRA 3 VECES LENTAMENTE
No para eliminar lo que sientes.
Solo para darte unos segundos.



3 OBSERVA
Pregúntate:
¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo ahora?
Ponle nombre, sin intentar cambiarlo.

"Tengo tensión en los hombros."
"Siento un nudo en el estómago."
"Estoy apretando la mandíbula."



Y después: **¿Qué estaba pasando justo antes de sentirlo?**

Pausa → respira → observa.

Ahora viene lo importante:
Qué hacer con esa información.

@Mariarandia

RETO 12 SEMANAS · SEMANA 4

MIEDO Y TRANSFORMACIÓN

Notas

DÍA 3

Escuchar tu cuerpo no significa obedecer al miedo.

La intención de esta pausa no es hacer desaparecer lo que sientes.

Es darte unos segundos para pasar de:

REACCIONAR
Desde el impulso y la emoción.

→

OBSERVAR
Con más claridad lo que necesitas.

→

ELEGIR
Tu siguiente paso.

Tu cuerpo puede darte información.
Pero después **tú decides** qué hacer con ella.

Quizás necesitas **prepararte.**

Quizás necesitas **poner un límite.**

O quizás puedes avanzar **aunque todavía sientas miedo.**



Solo tú tienes el poder.

4/4