

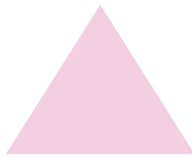
## MÉTODO EN 3 FASES

para la gestión emocional  
basada en mindfulness:

La emoción no se vive como parte del yo,  
sino como un fenómeno de la mente. Así  
evitamos la enajenación o la represión.

# 1. Tomar consciencia

PENSAMIENTOS



EMOCIONES

SENSACIONES

**¿Qué está pasando en este momento presente?**

- ▶ No intento solucionar lo externo, sino que miro qué pasa dentro de mí.
- ▶ No me identifico con el diálogo mental.

# 2. Abrirse a la experiencia

**No trato de cambiar la experiencia**

Espaciosidad: Nube vs cielo completo

SOS: Atención a las sensaciones corporales y a la respiración.

Haz caso a lo que te pide tu cuerpo (estirarte, respirar más despacio...)

Sepárate un poco si ves que es muy intenso (contar del 1 al 21) y luego vuelve a poner la atención en las sensaciones corporales.

*“Las emociones vienen y van como nubes en el cielo cuando hace viento. La respiración consciente es mi ancla” Thich Nhat Hahn*

# 3. Sostener la observación

Reiterar el paso anterior.

Refocalizar la atención en la experiencia teniendo como foco las sensaciones corporales y la respiración.

Eres consciente de la nube y del cielo al mismo tiempo

*“Sea cual sea el pensamiento o la emoción que surja, no lo consideréis como un problema; si no reaccionáis impulsivamente, si sois pacientes, volverá a asentarse de nuevo en su naturaleza esencial” Sogyal Rimpoché.*

**Insight (comprensión)**