

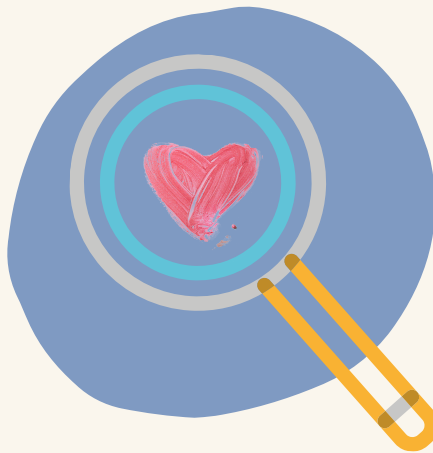
# LA RECETA (casi) Infalible

By Selee



## 1. Pausar

DISMINUYO LA VELOCIDAD Y ME CONECTO CON EL PRESENTE (RESPIRAR, MOVERME, TOCARME, SENTIRME).



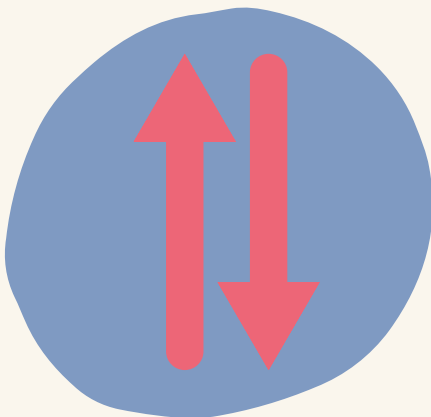
## 2. Intención

LLAMO A MI CURIOSIDAD Y AUTO-COMPASIÓN PARA QUE MI INTENCIÓN SEA CLARA Y AMABLE.



## 3. Impulso?

HAGO ESPACIO PARA RECONOCER CUÁL ES EL ESTADO ACTUAL Y HACIA DÓNDE ME LLEVA.



## 4. Balance

QUÉ PRÁCTICA ME PUEDE AYUDAR A IR EN DIRECCIÓN HACIA EL BALANCE? ME ENTREGO A ELLA.



## 5. Observar

CAMBIÓ ALGO EN MI ESTADO? NECESITO SEGUIR REGULANDO?



## 6. Pausar

ME TOMO UN TIEMPO PARA SABOREAR, CONECTARME Y ANCLAR EL NUEVO ESTADO.