

Las pausas activas son más variadas de lo que pensabas



En el ritmo vertiginoso es fácil olvidarte de que tu cuerpo y mente necesitan pausas para mantenerse en equilibrio. Las pausas activas no solo son esenciales para cuidar tu salud física, sino que también impactan directamente en tu productividad y bienestar emocional. La combinación de la Programación Neurolingüística (PNL) y la meditación con mindfulness, permite que estos breves descansos sean muy esperados por el equipo y necesarios para una buena productividad, ya que permiten resetear tu mente y recuperar energía.

Richard Bandler, co-creador de la PNL, decía que "la calidad de tu vida depende de la calidad de tus emociones". Incorporar pausas activas permite tomar conciencia de tu estado emocional y redirigir tu atención hacia pensamientos más positivos. Por otro lado, la combinación de actividad física y meditación puede ayudarte a reconectar mente y cuerpo, permitiéndote seguir el día con mayor enfoque.

Te propongo un primer ejercicio: "El anclaje respiratorio".

Al menos dos veces al día, tomá 1 minuto para hacer una pausa. Sentate cómodamente, cerrá los ojos y respirá profundo. Mientras inhalás, repetí en tu mente: "Estoy aquí y ahora". Al exhalar, soltá cualquier tensión diciendo: "Suelto lo que no necesito". Este ejercicio, además de relajarte, genera un estado de calma que podés usar en momentos de estrés.

¿Te gustaría descubrir más formas de estar en tu día a día? Seguíenos en las redes como @ramirobaron y explorá herramientas para potenciar tu bienestar en el trabajo. Si querés profundizar en estas prácticas, escribinos.

Lic. Ramiro Barón