



UN MANUAL BREVE · LECTURA PAUSADA

10 herramientas diarias *para* *practicar* *la pausa.*

*Para volver a vos
en medio del ruido.*



POR
JUANMA & RAMI



— ANTES DE EMPEZAR

Hola. Gracias por **estar** acá.

Si estás leyendo esto es porque algo dentro tuyo está pidiendo bajar la velocidad. Quizás no sabés bien qué es. Quizás lo sabés perfectamente y todavía no encontraste cómo hacerlo.

Este PDF no te va a cambiar la vida.

Lo que sí puede hacer es darte 10 herramientas concretas para empezar. Pequeñas. Aplicables. Pensadas para personas que tienen una vida real, con trabajo, responsabilidades y poco tiempo.

No te pedimos que las hagas todas. Te pedimos que elijas una. La que más te llame. Y la pruebes durante una semana.

Una sola herramienta sostenida durante 7 días vale más que las 10 hechas un día y olvidadas al siguiente.

Abrazo grande,

Juanma y Rami



— CÓMO USAR ESTE MANUAL

Tres cosas antes *de* empezar.

01 Leélo sin apuro.
Este PDF es corto a propósito. No lo escanees.
Leélo como si fuera una conversación.

02 Elegí una sola herramienta
para empezar.
No diez. Una. La que más te resuene. Las otras nueve van a seguir
acá cuando las necesites.

03 La pausa no es un destino,
es una práctica.
Vas a olvidarte muchos días. Está bien. La práctica no consiste en
no olvidarse, consiste en volver.



OI

La respiración *de antes*.

Antes de empezar cualquier cosa importante del día — abrir el mail, entrar a una reunión, sentarte a comer, contestar un mensaje difícil — hacé tres respiraciones largas. No más.

INHALÁ Por la nariz, contando hasta 4.

EXHALÁ Por la boca, contando hasta 6.

REPETÍ Tres veces. Después seguí.

POR QUÉ FUNCIONA

Cuando la exhalación es más larga que la inhalación, se activa el sistema nervioso parasimpático. Tu cuerpo entiende que no hay peligro. Bajás un cambio antes de empezar.

CUÁNDO APLICARLA

Antes de cualquier transición del día.
Es la herramienta más simple y la más subestimada.



02

La pregunta *de chequeo*.

Una vez al día, en un momento cualquiera, pará lo que estás haciendo y preguntate:

| ¿Dónde está mi cabeza ahora mismo?

No tenés que cambiar nada. No tenés que arreglar nada. Solo notar.

POR QUÉ FUNCIONA

Vivimos con la cabeza en otro lado casi todo el día. Esta pregunta no resuelve eso. Pero te devuelve, aunque sea por un segundo, al lugar donde está tu cuerpo. Y la presencia se entrena así: volviendo. Una y otra vez.

CUÁNDO APLICARLA

Cuando te acuerdes. Idealmente una vez por día. Si te acordás dos, mejor.



03

La pausa *de 3 minutos*.

Una vez al día, parate (literalmente) durante tres minutos.

MIN 1 Llevá la atención al cuerpo. Pies en el piso. Peso. Tensión.

MIN 2 Observá tu respiración sin cambiarla.

MIN 3 Dejá que los pensamientos pasen, sin engancharte.

Después seguí con tu día.

POR QUÉ FUNCIONA

Tu sistema nervioso no necesita una hora de meditación para resetearse. Necesita una pausa real. Tres minutos hechos con atención cambian más cosas de las que pensás.

CUÁNDO APLICARLA

En la mitad del día, cuando sentís que vas en automático. También antes de dormir, si te cuesta desconectar.



04

Los primeros minutos *sin pantalla.*

Cuando suene el despertador, no toques el celular durante quince minutos.

Quedate en la cama. Sentí cómo está tu cuerpo. Estirate. Respirá.
Mirá el techo. Después sí, hacé lo que tengas que hacer.

POR QUÉ FUNCIONA

La primera información que entra en tu mente al despertar marca el tono del día entero. Si lo primero son notificaciones, mails y noticias, ya empezás el día reactivo. Unos minutos de no estímulo te devuelven la posibilidad de elegir desde dónde arrancás.

CUÁNDO APLICARLA

Todas las mañanas. Es la herramienta más fácil de instalar como hábito.



05

Comer una cosa *con presencia.*

Una vez al día, elegí una comida (o una parte de una comida) y comela con atención completa.

SIN CELULAR. · SIN PANTALLA. · SIN LIBRO. · SIN
CONVERSACIÓN URGENTE.

Sentí los sabores. La textura. La temperatura. Masticá despacio.

POR QUÉ FUNCIONA

Comemos varias veces al día, y casi siempre lo hacemos en automático. Una sola comida con presencia te devuelve algo que perdiste: el placer simple de lo cotidiano. Además, la digestión mejora muchísimo cuando estás presente comiendo.

CUÁNDO APLICARLA

El desayuno es ideal porque suele ser la comida más rápida. Si no, elegí la que te quede más cómoda.



HERRAMIENTA 06 · UNA VEZ POR SEMANA



06

La caminata *sin objetivo.*

Una vez por semana (o más si podés), salí a caminar 15-20 minutos sin un destino concreto.

SIN AURICULARES. · SIN PODCAST. · SIN LLAMADA.

Solo vos y el afuera.

POR QUÉ FUNCIONA

Casi todo lo que hacemos tiene un objetivo. Una caminata sin destino le devuelve a tu cabeza un espacio raro y necesario: hacer algo sin que sea productivo. Ahí aparecen ideas. Soluciones a problemas que tenías hace semanas. Claridad.

CUÁNDO APLICARLA

Domingo a la mañana suele ser un buen momento. Pero cualquier día sirve. Lo importante es que no tenga objetivo.



07

La pregunta *del centro*.

Una vez por semana, pregúntate sobre algo que hayas hecho los últimos días:

| ¿Esto me acercó a mi centro o me alejó?

Puede ser una conversación, una actividad, una persona con la que pasaste tiempo, algo que consumiste.

POR QUÉ FUNCIONA

No siempre estamos presentes para elegir todo lo que hacemos. Pero sí podemos saber qué nos suma y qué nos resta. Y con el tiempo, ir diseñando una vida con más de lo primero y menos de lo segundo. *Lo que no se nombra, no se transforma.*

CUÁNDO APLICARLA

Domingo a la noche o lunes a la mañana, como parte de un chequeo semanal.



08

El silencio *del trayecto.*

Si tenés un trayecto diario (auto, colectivo, caminata al trabajo), elegí uno por día y hazlo en silencio.

SIN MÚSICA. · SIN PODCAST. · SIN LLAMADA.

POR QUÉ FUNCIONA

Llenamos cada espacio vacío con estímulo. Y entonces nunca hay momento para que la mente procese lo que está pasando. El silencio no es ausencia. Es donde aparecen las cosas importantes que no escuchaste durante el día.

CUÁNDO APLICARLA

El trayecto de vuelta a casa es ideal. Te ayuda a separar el trabajo del descanso.



09

El no

como herramienta.

Esta semana, decí “no” a una cosa que normalmente dirías que sí por compromiso, culpa o costumbre.

No tiene que ser algo grande. Puede ser una reunión que no aporta. Un favor que te agota. Un plan al que ibas sin ganas.

POR QUÉ FUNCIONA

Cada “sí” que damos sin querer es un “no” a otra cosa: a nuestro descanso, a nuestro tiempo, a nosotros. Decir “no” no es egoísmo. Es respeto por lo que sí elegimos.

CUÁNDO APLICARLA

Cuando aparezca una oportunidad. No la fuerces, pero no la dejes pasar cuando llegue.



10

El cierre *del día*.

Antes de dormir, dejá 5 minutos para vos. No el celular en la cama. No Netflix hasta caerte de sueño.

Cinco minutos para hacerte una pregunta:

| ¿Qué de hoy me llevo?

Puede ser una conversación. Un momento. Una sensación. Algo que hiciste bien. Algo que aprendiste. No tenés que escribirlo. Solo notarlo.

POR QUÉ FUNCIONA

La mayoría de los días los terminamos sin haberlos vivido del todo. Esta pregunta los rescata. Te ayuda a darte cuenta de que sí pasaron cosas, aunque parezca que fue todo igual. Y dormís distinto.

CUÁNDO APLICARLA

Todas las noches. Es la herramienta que más recomendamos para empezar.



— PARA TERMINAR

¿Y ahora *qué?*

Volvé al principio. Elegí una herramienta. Una sola.
La que más te llamó.

Probala durante 7 días. Aunque te olvides algunos. Aunque te salga mal. Aunque dudes.

Después, si querés, sumá otra.

La pausa no se aprende leyendo.
Se aprende practicando.
Y se sostiene en el tiempo,
no en la intensidad.



— SI QUERÉS QUE SIGAMOS ACOMPAÑÁNDOTE

Dos lugares *para volver.*

NEWSLETTER DE LOS LUNES

Un mail corto para arrancar la semana *con más presencia.*

Todos los lunes mandamos un mail corto con una reflexión para arrancar la semana con más presencia.

GRATIS · SIN SPAM · UNA VEZ POR SEMANA

[SUSCRIBITE EN DECORRERAPARAR.COM](https://decorreraparar.com) →

MINI-CURSO · 5 DÍAS

Un curso breve *para profundizar* todo esto.

Cinco días pensados para ir un paso más allá de las herramientas de este manual. Gratuito.

[LO ENCONTRÁS EN DECORRERAPARAR.COM](https://decorreraparar.com) →



“Si vivo corriendo,
no estoy *presente*.”

Y si no estoy presente,
un día voy a darme cuenta
de que se me pasó la vida
... *y no la viví.*”

— JUANMA & RAMI

ESCUCHÁ

SPOTIFY

YOUTUBE

EN LA WEB

DECORRERAPARAR.COM

INSTAGRAM

@DECORRERAPARAR