

La Pausa de 90 segundos

Tu salida cuando la mente no para.

Ciencia + espiritualidad · tu aliada en el despertar de consciencia

Cuando la ansiedad aprieta o tu cabeza empieza a **darle vueltas a todo**, no tienes que seguir la rueda. Esta práctica de **90 segundos** te devuelve al presente — con base en la ciencia y en la sabiduría de siempre. Hazla en cuanto notes que la mente se dispara.

1

NOMBRA

Di para ti: “esto es ansiedad” / “esto es un pensamiento de miedo”. **Poner nombre a la emoción calma la alarma de tu cerebro.**

2

RESPIRA

Inhala contando hasta **4**. Exhala contando hasta **6**. Tres veces. **La exhalación larga activa el freno natural de tu cuerpo.**

3

VUELVE AL AHORA

Nombra **3** cosas que ves, **2** que oyes, **1** que sientes. **Tu poder está en el presente, no dentro del bucle.**

¿Por qué 90 segundos? La onda de una emoción dura unos noventa segundos si no la alimentas con más pensamientos. La Pausa te da justo eso: **surfear esos 90 segundos** — nombrar, respirar, volver — en vez de echar leña al fuego. Pasado ese momento, la intensidad baja sola.

“Cuando la rueda empiece, no la sigas: haz la Pausa de 90 segundos.”

Más prácticas, ciencia y espiritualidad → YouTube: @AndreaPerez

Camina en compañía → Comunidad «Equipo de Consciencia» en Telegram
andreaperezmarin.com

Naciste para más.

Contenido de desarrollo personal y crecimiento de consciencia. No sustituye atención médica ni psicológica. Si atraviesas una crisis, busca ayuda profesional.