

TU PAUSA DE 5 MINUTOS

Mi check list

Para parar un momento, observarte y descubrir qué necesita hoy tu mente y tu bienestar.

Esta checklist está diseñada para que la puedas ir rellenando.

Marca y escribe directamente en ella.

A veces seguimos adelante casi sin darnos cuenta:

pensamos, resolvemos, nos preocupamos y estamos pendientes de todo. Durante unos minutos, no pienses en nadie más. Piensa en ti. No hay respuestas buenas ni malas. Solo observa cómo estás hoy.

¿CÓMO LLEGAS A ESTE MOMENTO?

Fecha

- ☐ Me siento tranquila y bastante centrada.
- ☐ Estoy bien, pero mi cabeza no termina de parar.
- ☐ Llevo varios días pensando demasiado.
- ☐ Hay algo que me preocupa y no consigo soltarlo.
- ☐ Me siento más sensible, triste o enfadada de lo habitual.
- ☐ Siento que necesito parar y recuperar un poco de calma.

Si pudieras describir cómo te sientes hoy con una sola palabra:



PASO 1

Obsérvate

Marca solo lo que te haga pensar: “sí, esto me pasa”. No hace falta que encaje todo contigo.

MI MENTE

- ☐ Le doy vueltas una y otra vez a la misma situación.
- ☐ Pienso demasiado en cosas que todavía no han ocurrido.
- ☐ Cuando soluciono una preocupación, aparece otra.
- ☐ Me cuesta desconectar incluso cuando intento descansar.

MIS EMOCIONES

- ☐ Cuando algo me enfada, me cuesta soltarlo.
- ☐ Cuando estoy triste, tardo bastante en volver a sentirme centrada.
- ☐ Últimamente pequeñas cosas me afectan más de lo que quisiera.
- ☐ Me gustaría recuperar mi calma con más facilidad.

PASO 1

Obsérvate en tu día a día

Ahora mira cómo se presenta ese ruido mental en tus rutinas y qué deseas sentir en su lugar.

MI DÍA A DÍA

- ☐ Estoy demasiado pendiente de los problemas de otras personas.
- ☐ Me cuesta poner límites sin sentirme mal.
- ☐ Llego cansada de pensar, preocuparme o intentar controlarlo todo.

Dos frases que merece la pena terminar

Últimamente mi cabeza no deja de pensar en...

Y lo que realmente me gustaría sentir es...

PASO 2

Mira qué hay detrás del bucle mental

Esta página te ayuda a separar lo que sí puedes resolver de aquello que tu mente sigue repitiendo sin descanso.

1. ¿Qué situación no consigues dejar de pensar últimamente?

2. ¿Puedes hacer algo concreto con esto hoy?

☐ Sí

☐ No

☐ No lo sé

3. ¿Qué emoción aparece cuando piensas en ello?

☐ Preocupación

☐ Miedo

☐ Enfado

☐ Tristeza

☐ Cansancio

4. Si hoy no puedes resolverlo, ¿qué te permites dejar para mañana?

Mi nivel de ruido mental hoy

Marca el número que más se parezca a cómo sientes tu cabeza ahora.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

1 = bastante tranquila

5 = mi cabeza no para

La pregunta que corta el automático:

¿Necesito resolver esto ahora mismo... o mi mente está intentando encontrar una respuesta para sentirse más segura?

PASO 3

Vuelve a ti hoy

No necesitas arreglarlo todo. Elige solo una cosa pequeña que pueda devolverte un poco de espacio y calma.

HOY NECESITO MÁS...

- | | |
|--|--|
| ☐ Calma | ☐ Silencio mental |
| ☐ Dejar de sobrepensar | ☐ Descansar |
| ☐ Gestionar mejor mis emociones | ☐ Poner un límite |
| ☐ Recuperar mi energía | ☐ Sentirme más segura |
| ☐ Volver a sentirme yo | ☐ Soltar algo que no me corresponde |

Tu pequeño reset de hoy

Cuando notes que vuelves al bucle, prueba esto antes de seguir respondiendo, resolviendo o pensando.

1 PARA No respondas de inmediato a lo que te altera. Date un momento.

2 NOMBRA Completa: "Ahora mismo siento..."

3 ELIGE Pregúntate: "¿Qué necesito en los próximos 10 minutos?"

Ahora mismo siento...

Una cosa pequeña que puedo hacer hoy por mí es...

Hoy me doy permiso para...

Guarda esta check list y repétela dentro de 7 días. Observa si vuelves un poco antes a tu calma.

TU SIGUIENTE PASO, SI SIENTES QUE ES PARA TI

Puedes empezar paso a paso

Quizás esta check list te haya mostrado que tu mente necesita descansar más, que sobrepensas o que algunas emociones se quedan contigo más tiempo del que quisieras.

Valkiria *Conexión*

Es un espacio de apoyo energético para ayudarte a frenar el sobrepensar, salir del bucle mental y recuperar tu calma y equilibrio en tu día a día.

- Que un enfado no tenga que arrastrarte durante horas.
- Que si aparece la tristeza, puedas volver más fácilmente a tu centro.
- Que tu mente tenga cada vez más espacio para descansar.

Accede a Valkiria Conexión aquí

**HAZ CLIC AQUÍ PARA ACCEDER
A VALKIRIA CONEXIÓN**

valkiriakonexion.estudioalmico.com

Si la tienes impresa,
escanea este código.



Esta herramienta es de bienestar y autoobservación. No sustituye apoyo médico o psicológico cuando sea necesario.