

S (Suspende)

Date un momento. Suspende lo que estás haciendo.
Haz un descanso.

T (Toma)

Toma aire. Concéntrate en tu respiración.
Inhala y Exhala.

O (Observa)

Analiza tus pensamientos.
¿Cómo se siente en tu cuerpo?

P (Prosigue)

Continúa lo que estás haciendo, ahora con más calma y pensando de forma positiva.

Técnica Stop

Cuando sientas que estás a punto de explotar, cuando sientas que no avanzas o no puedes más. Utiliza esta técnica.

Práctica el STOP

S (Suspende)

T (Toma)

O (Observa)

P (Prosigue)

www.ane.org.mx
[@mundo.ane](https://www.facebook.com/mundo.ane)
fb/ANE

ane