



# LA PRIMERA PAUSA

Un ritual para regresar a ti cuando el mundo te pide demasiado

Por Ava Solé

*Querida tu, bienvenida,*

*Si llegaste aquí, probablemente llevas tiempo moviéndote sin parar. Cumpliendo. Resolviendo. Sosteniendo. Funcionando.*

*Y en algún momento, tu cuerpo empezó a enviarte señales que aprendiste a ignorar: cansancio que no se va con dormir, tensión que no se suelta con descanso, una inquietud interna que no tiene nombre pero tampoco tiene silencio.*

*Este ritual no va a resolver todo eso. No es magia.*

*Pero sí es una pausa. La primera. Una pequeña rendija de presencia en medio del ruido.*

*No necesitas estar lista. No necesitas entender. Solo necesitas llegar aquí, cerrar la puerta (literal o simbólica), y darte estos minutos.*

*Nadie te va a juzgar por pausar. Nadie va a colapsar si te tomas un respiro. Y si colapsa, ese nunca fue tu peso que cargar.*





# PROPÓSITO DEL RITUAL

Regresar a tu cuerpo. Salir del ruido mental. Habitar tu presencia, aunque sea por un instante.

Este ritual es para cuando:

- Sientes que corres sin llegar a ningún lado
- Tu mente no para de generar ruido y demandas
- Necesitas recordar que eres más que tu lista de pendientes
- Olvidaste cómo se siente estar contigo sin tarea que cumplir.

## Lo que necesitas

- 10 minutos sin interrupciones (apaga notificaciones)
- Un lugar donde puedas sentarte o recostarte cómodamente
- Un vaso de agua cerca
- Opcional: una vela, una piedra pequeña, o cualquier objeto que te recuerde calma



# PASO I: LLEGAR AL CUERPO



## *Respiración de anclaje*

Siéntate o recuéstate. Cierra los ojos si te sientes segura, o déjalos entreabiertos mirando un punto fijo. Pon una mano en tu pecho. La otra en tu vientre.

Respira así:



**Inhala por la nariz contando 4 tiempos.**

Siente cómo tu vientre se expande (no tu pecho; tu vientre).



**Sostén la respiración 2 tiempos.**

Sin forzar. Solo sostén.



**Exhala por la boca contando 6 tiempos.**

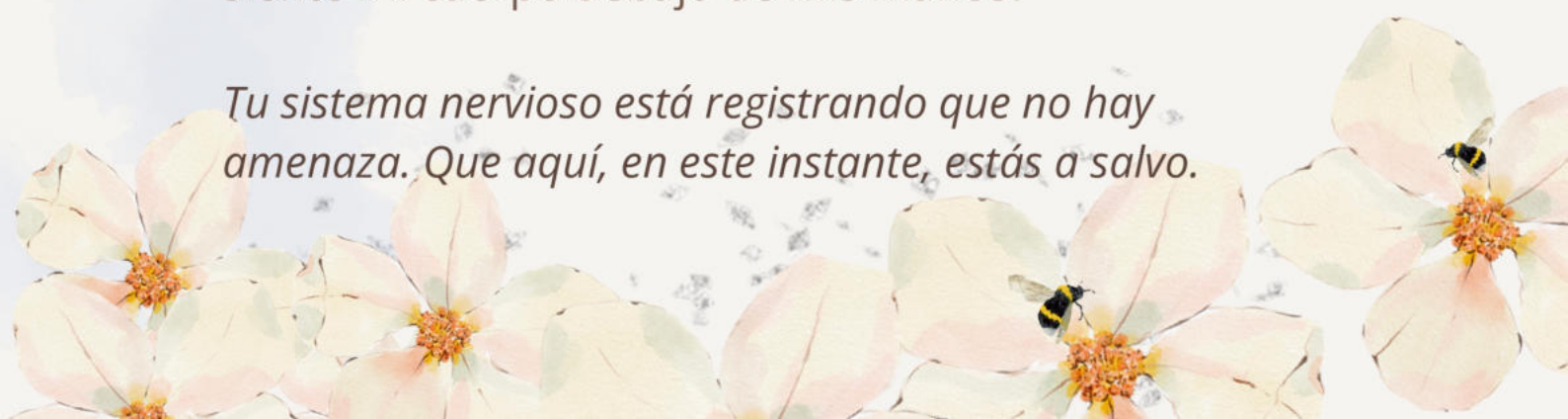
Lento, como si estuvieras soplando una vela sin apagarla.



**Repite este ciclo 5 veces.**

No busques "sentirte bien" inmediatamente. Solo nota: ¿dónde está mi respiración ahora? ¿Cómo se siente mi cuerpo debajo de mis manos?

*Tu sistema nervioso está registrando que no hay amenaza. Que aquí, en este instante, estás a salvo.*



# PASO 2: EL GESTO DE RECONOCIMIENTO

## *Somática suave*

*Con los ojos cerrados, lleva ambas manos a tu corazón (una sobre la otra, en el centro del pecho).*

*Presiona suavemente. No es un abrazo. Es un reconocimiento.*

*Di mentalmente o en voz baja:*

*¿Respiración ahora? ¿Cómo se siente mi cuerpo debajo de mis manos?*

**"He estado llevando mucho. Y sigo aquí."**

*Respira ahí. Siente el peso de tus propias manos. La temperatura de tu piel. El latido debajo de tus palmas. No hay nada que arreglar en este momento. Solo hay un cuerpo que ha estado trabajando sin parar, y que ahora recibe, aunque sea por un instante, un gesto de reconocimiento.*

*Quédate ahí 3 respiraciones más.*





# PASO 3: EL ACTO SIMBÓLICO



*Soltar lo que no es tuyo*

*Abre los ojos lentamente.*

*Toma el vaso de agua que tienes cerca.*

*Antes de beber, sostén el vaso con ambas manos y di en voz alta o en tu mente:*

**"Suelto lo que no me corresponde sostener hoy."**

*Bebe el agua lentamente. Trago por trago.*

*Cada trago es una micro-pausa. Un recordatorio de que tu cuerpo sabe cómo recibir, cómo procesar, cómo soltar.*

*No tienes que nombrar qué estás soltando. Tu cuerpo ya lo sabe.*



# PASO 4: EL CIERRE



## *Regresar con presencia*

*Pon ambos pies en el suelo (si estás sentada) o siente tu espalda contra la superficie (si estás recostada).*

*Respira profundo una vez más.*

*Di en voz alta, aunque tiemble:*

**"No tengo que tenerlo todo resuelto hoy. Solo tengo que estar aquí."**

*Abre los ojos completamente.*

*Mira a tu alrededor. Nota 3 cosas que puedas ver. 2 cosas que puedas escuchar. 1 cosa que puedas sentir con tu piel (temperatura del aire, textura de la ropa, contacto con el piso).*

*Eso es regresar. No a la productividad. A la presencia.*





# DESPUES DEL RITUAL

*Este ritual no te va a "arreglar". No es un botón mágico para que todo duela menos o pese menos.*

*Pero sí es una práctica. Una pequeña fisura en la armadura de "tengo que poder con todo" que has estado cargando.*

*Puedes regresar a este ritual cada vez que sientas que te desconectaste de ti. Cada vez que notes que llevas horas (o días) operando en piloto automático.*

*No necesitas permiso para pausar. Pero si lo necesitas, aquí está:*

**Tienes permiso de parar sin colapsar.**

**Tienes permiso de habitar tu cuerpo sin tarea que cumplir.**

**Tienes permiso de estar contigo sin tener que mejorarte.**



# CIERRE EMOCIONAL

*La pausa no es debilidad. Es arquitectura de sostén.*

*Y tú, que llevas tanto tiempo sosteniéndolo todo, mereces ser sostenida también.*

*Aunque sea por ti misma.  
Aunque sea por diez minutos.  
Aunque sea hoy.*

*Con presencia y respeto por tu cuerpo,*

*Ava Solé*





# INVITACIÓN ÍNTIMA

*Si este ritual **resonó contigo**, existe un proceso más profundo.*

*Seis semanas. Seis rituales. Un recorrido completo hacia la des-habitación emocional.  
Se llama Reescríbete.*

*No es para todos. Es para las que están listas para dejar de funcionar y empezar a habitar.  
Cuando estés lista, estaré aquí.*

[www.ava-sole.com](http://www.ava-sole.com)  
[@ava\\_sole\\_oficial](#)

