

# LABORATORIO yodai

AUDIOS

*(El texto escrito puede tener leves diferencias con el audio al adaptarlo para la lectura)*

## 6 ADQUIERE CONSCIENCIA INSTANTÁNEA CON EL IPP

Hola Womenalia.

Nos movemos generalmente y según entendemos nosotros la vida, entre un 100% de colapso y un 100% de plenitud. Es decir, entre esos dos estados extremos encontramos el nuestro.

Busca acostumbrarte a decir expresiones como "llevo toda la semana con un IPP de 30", o "llevo toda la semana con un IPP de 70 o 90" según la lectura que estés haciendo. Y, entonces, verás que ese acto de conciencia te permite adquirir un cierto poder para decidir qué hacer con tu estado de plenitud, de proponerte hacer algo con él.

Insisto. Hacer algo no siempre es una cuestión de machaque y de exigencia. Muchas veces puede solo y sencillamente hacerte caer en la cuenta de cómo estás y saber disfrutarlos. Testearte interiormente. Incluso porque podrías estar toda la semana con un 80 de IPP y a lo mejor, ser consciente de ello, te permite decidir disfrutarlo sencillamente. Entender cómo has llegado ha ello. Hacer algo de tu parte para que ese estado se repita. Esto también significa hacer algo con ello. Generar el gesto de conciencia constante de cómo estás e identificar lo que has puesto de tu parte para que eso fuera así.

En este audio entonces te invito que, además de ir haciendo una rutina de autocuidado consciente y una llamada atención cuantitativa, "que este gesto no es cualquier gesto". Vamos a seguir descubriendo porque seguiremos hablando de lo que significa la cuantificación de los estados sensibles. Hacer estadística con ello. Esto recién ha comenzado. Son solo los primeros pasos.

Ahora te dejo por aquí trabajando, incorporando el gesto y comenzando a entender el valor profundo que tiene todo esto. Seguiremos trabajando.

Ten un día espléndido. Un abrazo.