

# LABORATORIO yodai

AUDIOS

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

## 5 CORTOCIRCUITA TU RUTINA

Hola Womenalia.

Vamos a dar un pasito más. espero que ya estés practicando si no si no has podido eh síguelo intentando de incorporar el gesto de testear el IPP en tu vida cotidiana en tu vida laboral en tu vida relacional en tu casa en todos los sitios.

Como cambiar un hábito sabemos que siempre es difícil, por la vida que llevamos, hay que poner mucho valor coraje y disciplina para cambiar rutinas y puntos de focalización.

Así que en este segundo audio voy a argumentar un poco más, a agregar valor al IPP para que te vaya animando a incorporarlo en tu vida.

¿Qué beneficio produce el IPP?

Hazte consciente de que cada vez que lo haces qué es lo que sucede. Dadas las agendas alocadas de ritmo desenfrenado que supongo que tienes o vale igual si eres una excepción y tienes una vida muy tranquila, testear el IPP es crearte una llave para poder volver sobre ti misma en cualquier momento del día y que esa llave te permita cortar por un instante al menos lo que estás haciendo.

Testear el IPP es un cortocircuito instantáneo que tú decides hacer conscientemente. Todas sabemos que hay muchas forma de cortar la rutina, hacer mindfulness, hacer meditación, yoga, ejercicios, deportes, y que tenemos una cantidad de posibilidades pero aquí lo que estamos buscando es incorporar ese mismo efecto que conseguimos con una meditación o con ejercicios o incluso si uno va al gimnasio etcétera, Estamos intentando que sea un gesto instantáneo que tenga el mismo poder o un poder muy parecido de cortocircuitar la vida cotidiana para mirarte a ti misma para explorarte a ti misma pero en un instante.

Buscamos el efecto sorpresa.

Podría ser que te valgas de cualquier herramienta tecnológica el móvil o cualquier alarma que te pongas justamente para crearte una frecuencia de instantes una secuencia también de instantes en que te auto percibes y buscas un efecto y una conciencia de cómo de cómo te encuentras.

Crear este cortocircuito llamémosle así, muchas veces es cortocircuitar el colapso, la inercia en la que estamos metidos en ese momento particular del día, en esas actividades, en esas reuniones, responsabilidades etcétera. Lo podemos dejar por aquí.

Nos vemos en el siguiente audio. Ten un día espléndido. Un abrazo.