

# DATE CUENTA

Algo se ha activado en ti...  
y no es solo esta situación.

- No lo analices
- No lo justifiques

Sólo **obsérvalo**

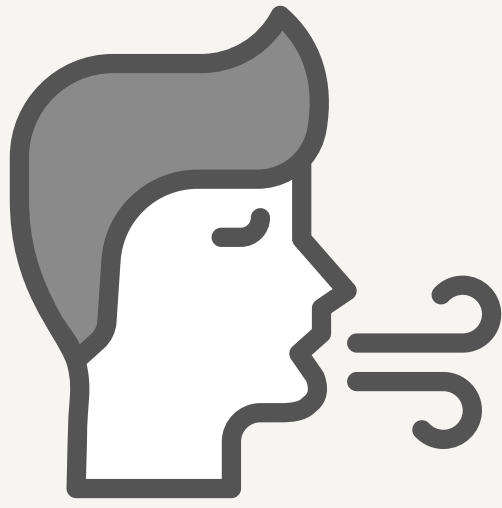


# NÓMBRALO

Esto no va de esta persona

- Enfado
- Miedo
- Rechazo
- Esa sensación... que ya conoces

Esto... ya lo has sentido  
antes



# PAUSA

*aquí cambia todo*

- Detente
- Lleva una mano al pecho
- Inhala lento por la nariz
- Exhala despacio

*(Repite 3 veces)*

No estás reaccionando...  
estás eligiendo parar



# ELIGE

No tienes que hacerlo perfecto

- ¿Cómo quiero responder ahora?
- ¿Qué sería más fiel a mí?

Aunque sea un **1%**

**diferente...**

ya es un cambio

El patrón sigue ahí...

pero tú ya no eres

la misma