## *Una nota con cuidado*

La atención en silencio a veces puede traer sentimientos fuertes o pesados. Si eso sucede, puedes detenerte en cualquier momento. Si los sentimientos difíciles permanecen contigo, considera buscar a alguien de confianza o a un profesional calificado.

*Un sorbo a la vez. Una taza a la vez.*

*@MayaLiscan | #UnaTazaDeEspacio*

UNA TAZA DE

# ESPACIO

GUÍA DE LA PRÁCTICA

*Para acompañar tu taza*



MAYA LISCAN


## *Una nota con cuidado*

La atención en silencio a veces puede traer sentimientos fuertes o pesados. Si eso sucede, puedes detenerte en cualquier momento. Si los sentimientos difíciles permanecen contigo, considera buscar a alguien de confianza o a un profesional calificado.

*Un sorbo a la vez. Una taza a la vez.*

*@MayaLiscan | #UnaTazaDeEspacio*

UNA TAZA DE

# ESPACIO

GUÍA DE LA PRÁCTICA

*Para acompañar tu taza*





MAYA LISCAN

*Una práctica suave para vaciar lo que cargas, un sorbo a la vez.*

## Antes de empezar

Elige una taza que ya forme parte de tu día. Café, té, agua, lo que sea. Es una taza de algo, y puede convertirse en una taza de nada.

Aquí no hay nada que lograr. Esta práctica es un recurso al que puedes volver, no una tarea que cumplir.



## El medidor de la taza




De «empezó» a «terminó» a lo largo de la base, de «fluyó» a «me costó» hacia arriba. Dibuja la línea del líquido dentro de la taza para mostrar cómo se sintió de principio a fin.

¿Prefieres no dibujar? Encierra la taza más cercana a tu experiencia.




*Ninguna es mejor que otra. Simplemente muestran lo que estaba ahí.*



*Una práctica suave para vaciar lo que cargas, un sorbo a la vez.*

## Antes de empezar

Elige una taza que ya forme parte de tu día. Café, té, agua, lo que sea. Es una taza de algo, y puede convertirse en una taza de nada.

Aquí no hay nada que lograr. Esta práctica es un recurso al que puedes volver, no una tarea que cumplir.

2

## El medidor de la taza

me costó
fluyó
empezó
terminó

De «empezó» a «terminó» a lo largo de la base, de «fluyó» a «me costó» hacia arriba. Dibuja la línea del líquido dentro de la taza para mostrar cómo se sintió de principio a fin.

¿Prefieres no dibujar? Encierra la taza más cercana a tu experiencia.

Tranquila
Movida
Desbordada

*Ninguna es mejor que otra. Simplemente muestran lo que estaba ahí.*

7

# Después de la taza

Primero la taza, después las notas. Escribe desde lo que viviste, no sobre lo que viviste. Una palabra, una imagen o un garabato es suficiente.

## En tu servilleta

- Taza __ de 41
- Fecha, hora y lugar
- Me tomé un(a)
- Me tomó
- Lo que me trae hoy a mi taza
- Mi taza (el medidor)
- Lo que se movió en mí
- Me siento: una palabra, un ícono, un corazón o un dibujo

La servilleta es el acto de cierre. No lleva a una lista de pendientes, a una decisión ni a un siguiente paso. Puedes guardarla o soltarla como un primer borrador.



## Tu primera ronda: Taza 1 de 41

Cuenta tus tazas hasta llegar a 41. Cuenta tazas, no días seguidos. Algunas semanas pueden tener muchas tazas y otras ninguna. Saltarte un día no es un fracaso, y otra taza también está bien.

Después de tu primera ronda, la taza está ahí cada vez que algo te llame a volver.





# Después de la taza

Primero la taza, después las notas. Escribe desde lo que viviste, no sobre lo que viviste. Una palabra, una imagen o un garabato es suficiente.

## En tu servilleta

- Taza __ de 41
- Fecha, hora y lugar
- Me tomé un(a)
- Me tomó
- Lo que me trae hoy a mi taza
- Mi taza (el medidor)
- Lo que se movió en mí
- Me siento: una palabra, un ícono, un corazón o un dibujo

La servilleta es el acto de cierre. No lleva a una lista de pendientes, a una decisión ni a un siguiente paso. Puedes guardarla o soltarla como un primer borrador.

6

## Tu primera ronda: Taza 1 de 41

Cuenta tus tazas hasta llegar a 41. Cuenta tazas, no días seguidos. Algunas semanas pueden tener muchas tazas y otras ninguna. Saltarte un día no es un fracaso, y otra taza también está bien.

Después de tu primera ronda, la taza está ahí cada vez que algo te llame a volver.



3

# La práctica

1. **Llega con ligereza.**
   Siéntate con tu taza. Inicia un temporizador. Nota, con ligereza, qué te trae hoy a tu taza. Sostén la pregunta con suavidad, sin aferrarte a ella ni escribirla.

2. **Abre con la invitación.**
   *Nada que resolver. Me permito.*

3. **Recibe esta taza como si fuera la primera.**
   Deja que sea nueva. No necesitas saber qué guarda esta taza para ti.



4. **Sorbe a través de tus sentidos.**
   El calor en tus manos. El aroma. El sabor. La sensación de cada sorbo. Tu cuerpo es una forma de conocer, así que deja que te guíe.

5. **Permite, sin engancharte.**
   Pueden aparecer pensamientos, problemas y preocupaciones. No necesitas resolverlos, seguirlos ni alejarlos. Si notas el impulso de apresurarte, simplemente nótalo. Déjalo estar y vuelve a la taza.

6. **Deja que la taza vacía sea tu final.**
   Cuando ya no quede nada por sorber, la práctica está completa. Detén el temporizador.

*Un sorbo a la vez. Una taza a la vez.*



# La práctica

1. **Llega con ligereza.**
   Siéntate con tu taza. Inicia un temporizador. Nota, con ligereza, qué te trae hoy a tu taza. Sostén la pregunta con suavidad, sin aferrarte a ella ni escribirla.

2. **Abre con la invitación.**
   *Nada que resolver. Me permito.*

3. **Recibe esta taza como si fuera la primera.**
   Deja que sea nueva. No necesitas saber qué guarda esta taza para ti.

4

4. **Sorbe a través de tus sentidos.**
   El calor en tus manos. El aroma. El sabor. La sensación de cada sorbo. Tu cuerpo es una forma de conocer, así que deja que te guíe.

5. **Permite, sin engancharte.**
   Pueden aparecer pensamientos, problemas y preocupaciones. No necesitas resolverlos, seguirlos ni alejarlos. Si notas el impulso de apresurarte, simplemente nótalo. Déjalo estar y vuelve a la taza.

6. **Deja que la taza vacía sea tu final.**
   Cuando ya no quede nada por sorber, la práctica está completa. Detén el temporizador.

*Un sorbo a la vez. Una taza a la vez.*

5