

ARS **Primera**

# Pausa

Momentos de encuentro  
con mi vida

 **Siempre Juntos**  
cuidados paliativos

Con el apoyo de  
**New Health Foundation**

Pausa



Momentos  
de encuentro  
con mi vida



**NEW HEALTH  
FOUNDATION**

**CALIDAD SOCIAL Y SANITARIA**

**Pausa.**

**Momentos de encuentro con mi vida.**

**Fundación New Health.**

**Con la colaboración de Fundación La Caixa.**

**Edición y Maquetación: Fundación New Health.**

Versión impresa. Doble cara.

1ª Edición. Diciembre 2023.

## **Tienes en tus manos una hermosa pausa.**

Un paréntesis de soledad, de silencio, de desconexión sensorial para una reconexión emocional que se convertirá en vitamina para tu corazón y tu alma.

Esta pausa es para reconectar contigo mismo, con tu yo profundo, para tomar conciencia de todas tus percepciones hondas, esas que surgen en tu interior y te permiten recuperar el equilibrio, la armonía mental y el bienestar contigo mismo.

### **Esta es una pausa para el SER.**

Esta pausa es tuya. Así que debes tomarla a tu ritmo. Quizá haya momentos en que te apetezca rellenar varias páginas, quizá haya preguntas que prefieras saltar o cuestiones a las que no quieras responder, quizá haya días donde tu pausa permanezca cerrada porque necesites evasión. Lo importante es que sea tuya, un momento para ti, de conocimiento, de sanación y de ser.

### **Que sea un momento de vida.**

Hasta lo que te genere malestar te está diciendo que lo mires para poder dejar de generarte malestar. Cuando damos espacio al dolor, dejamos de sufrir por él, porque el sufrimiento nace de resistirnos a la existencia del dolor y del relato que nos construimos de él. No afrontarlo, no hará que desaparezca, tan solo hará que el tránsito por tus dolores sea más complicado.

## **Tienes en tus manos una hermosa pausa para ti.**

## **Déjanos darte un consejo cada vez que te vayas a dar esta pausa:**

Siéntate en un lugar cómodo. Pon la espalda recta y el cuello erguido. Las manos relajadas sobre los muslos y los hombros relajados. Estira un poco tu cabeza como si un hilo invisible te tirara de ella desde el cielo.

Cierra los ojos y pon una sonrisa interior. Intenta mantener, dentro, esa sonrisa.

Respira profundamente durante cinco minutos. Toma todo el aire que puedas por la nariz y expúlsalo por la boca. Siente tu respiración, cada una de ellas, durante esos cinco minutos. Si te distraes con pensamientos, no importa. Cuando lo adviertas, vuelve a concentrarte en tu respiración profunda y relajada. Vuelve a la respiración cuantas veces lo necesites.

Cuando pasen los cinco minutos, toma esta pausa y comienza (de nuevo) este viaje maravilloso por tu vida.

**Quizá quieras que, en un futuro, alguien lo encuentre.**

Si es así, deja su nombre en la última página.



Esta es la historia de...

---

Fecha de comienzo de esta pausa:

---

Si estás aquí es porque...

---

---



La historia de mi familia



Ellos provienen de Sobrevivieron a La leyenda más importante de mi familia es Los antepasados más famosos Los mayores escándalos o tragedias Las mayores fortunas Los que más se arruinaron Los más desconocidos A mis abuelos les gustaba Con ellos he tenido la suerte de Mis padres se conocieron De ellos aprendí De ellos no he repetido No he conocido Se me han quedado Me parezco a ella en Alguna vez me he preguntado si...



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines. A single vertical line is positioned on the right side of the writing area, approximately one-third of the way from the right edge, creating a margin.





A vertical line on the left side of the page, followed by a series of horizontal lines, creating a ruled writing area.

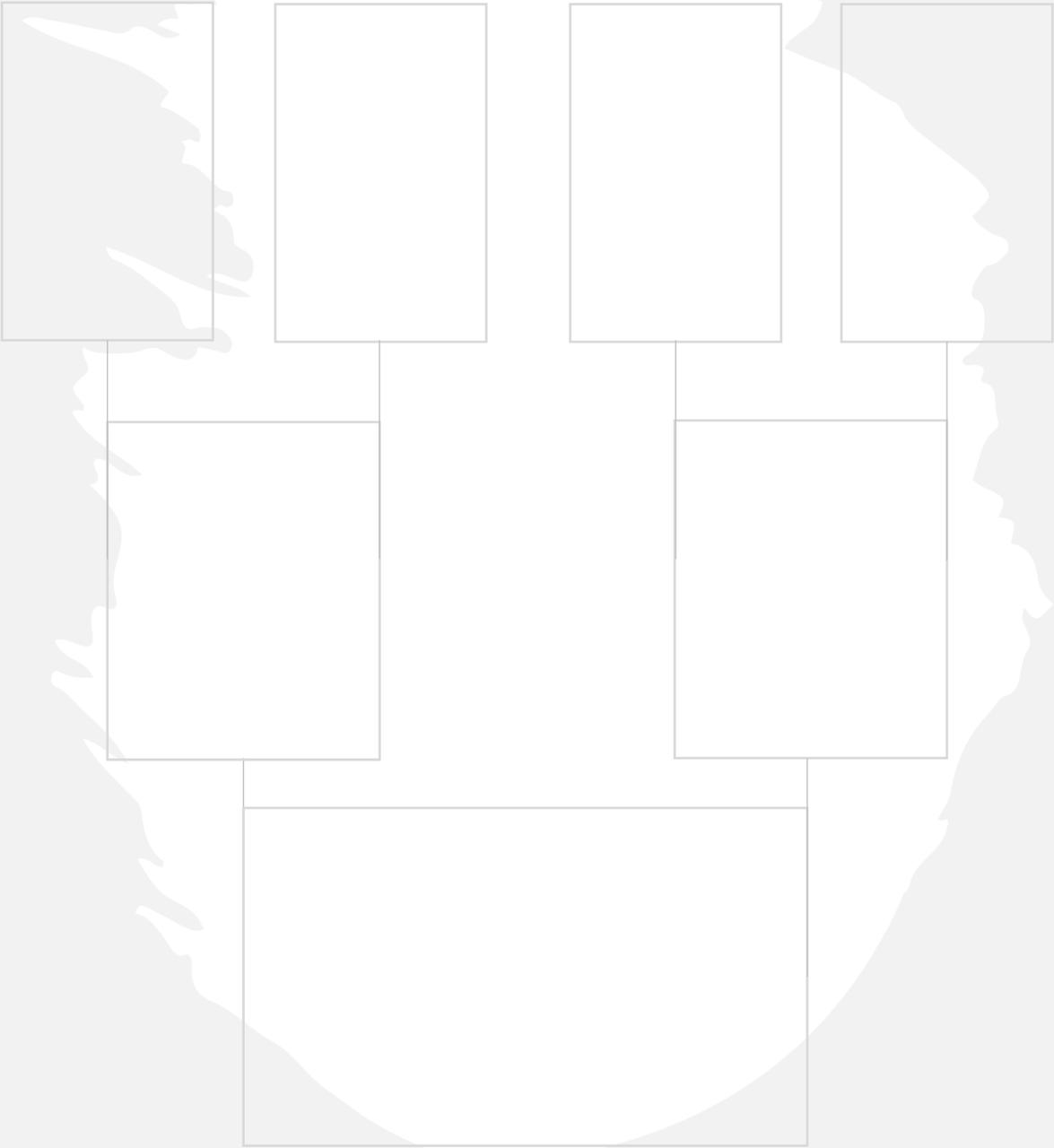








Mi árbol genealógico



Mi árbol genealógico



*Mi historia pasada*





Sufrí mucho con...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La mayor sorpresa...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mis juguetes...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lo que más me gustaba...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aún conservo...

---

---

---

---

---

---

De pequeño/a mi sueño era...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Me hizo sufrir...

---

---

---

---

---

Me encantaba comer...

---

---

---

---

Mis celebraciones ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La persona que más  
me ha amado...

---

---

---

La persona que más  
he amado...

---

---

---

---

Por lo que nunca  
dejaré de luchar...

---

---

---

---

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

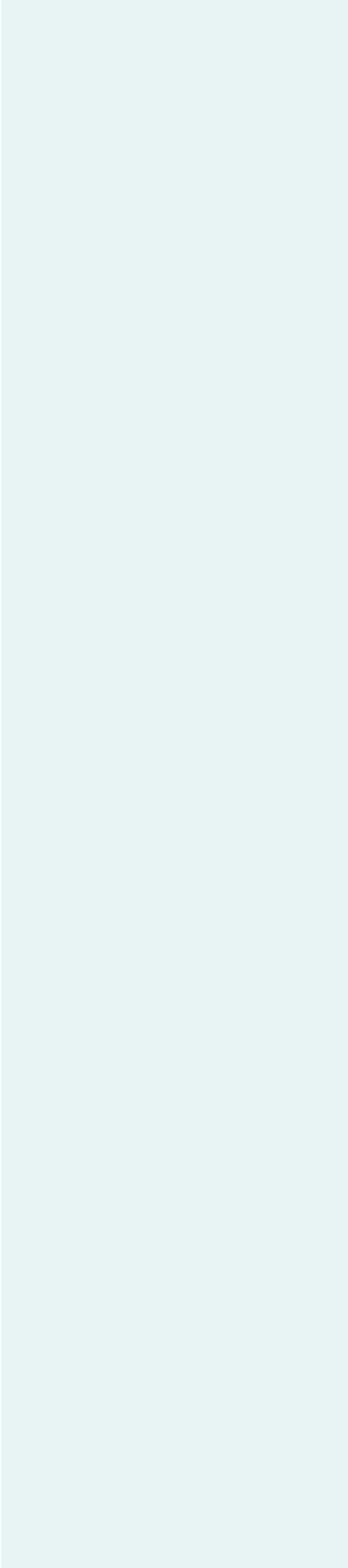
...

---

---

---

---



...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

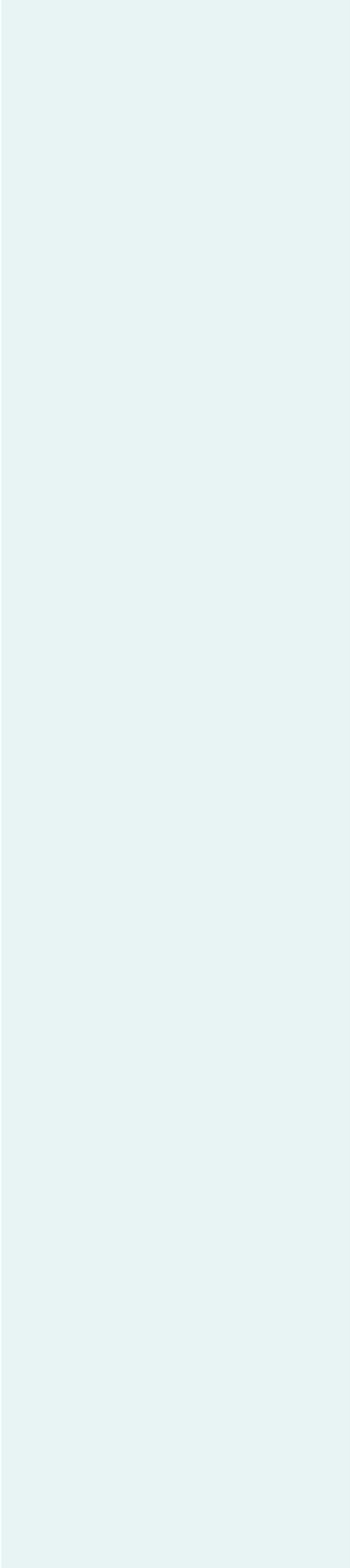
...

---

---

---

---



...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

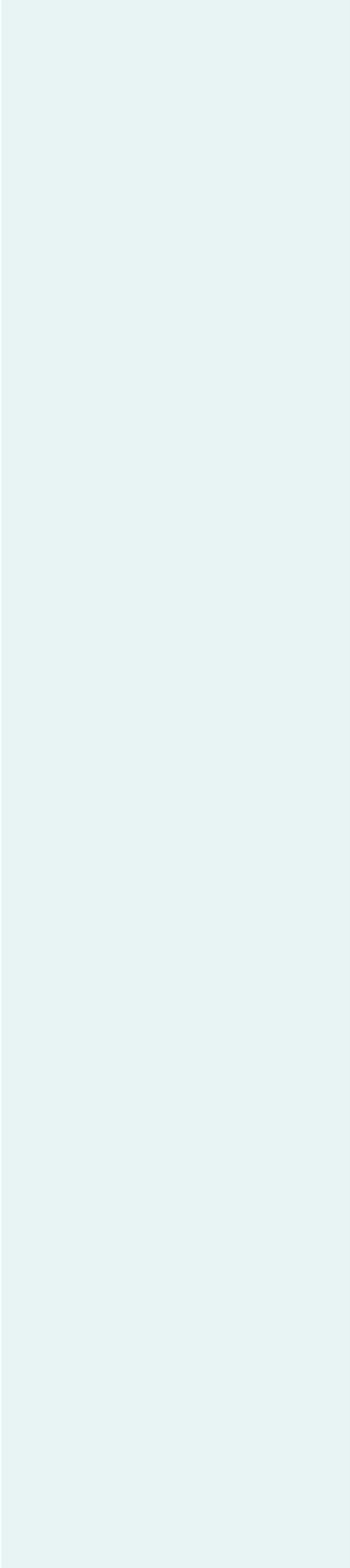
...

---

---

---

---



...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

Lo que más me gustaba era...

---

---

---

Con lo que nunca me conformé...

---

---

---

---

---

He tropezado muchas veces con...

---

---

---

Por lo que más he luchado...

---

---

---

---

El peor sentimiento fue...

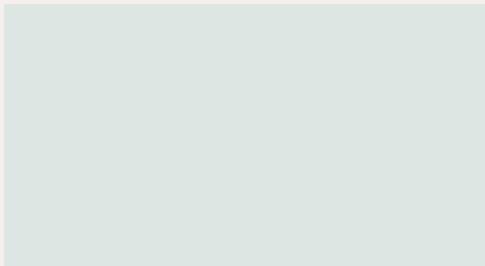
---

---

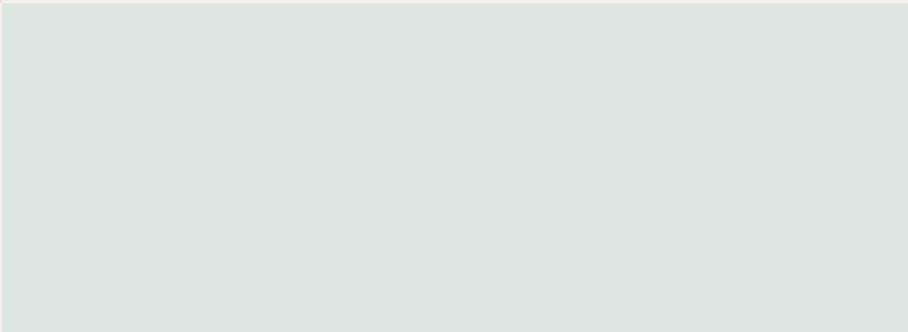
---

---

Mi primer trabajo...

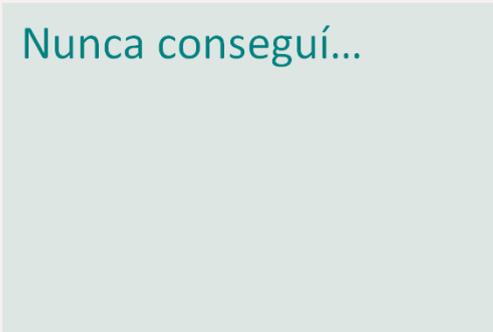


El trabajo con el que más he disfrutado...

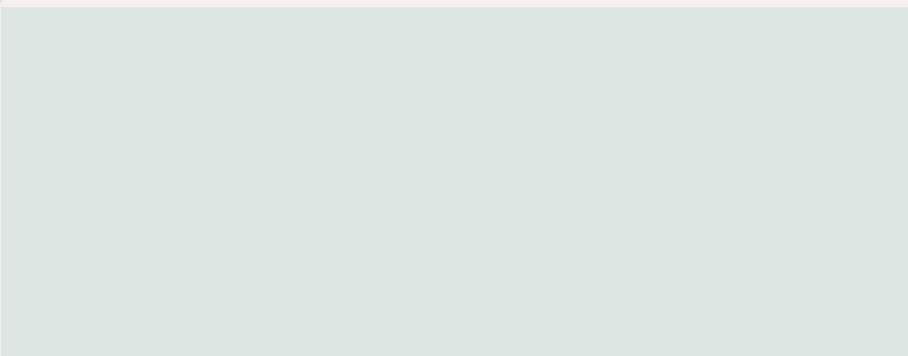


Mi mejor éxito...

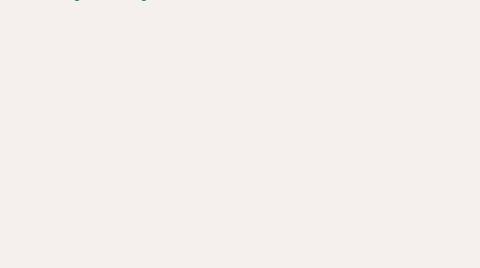
Nunca conseguí...



El sueño que hice realidad...



Mi propósito...



# Mis favoritos

Fecha desde...



...Hasta...

---

---

---

---



## LA MÚSICA DE MI VIDA

### MIS CANCIONES

---

•

•

•

•

•

•

•

•

•

---







# LA RECETA DE MI VIDA

---

NOMBRE DE LA RECETA.

INGREDIENTES.

MODO DE PREPARACIÓN.

ES LA RECETA DE MI VIDA POR ESTA RAZÓN....

## MIS LUGARES FAVORITOS

---



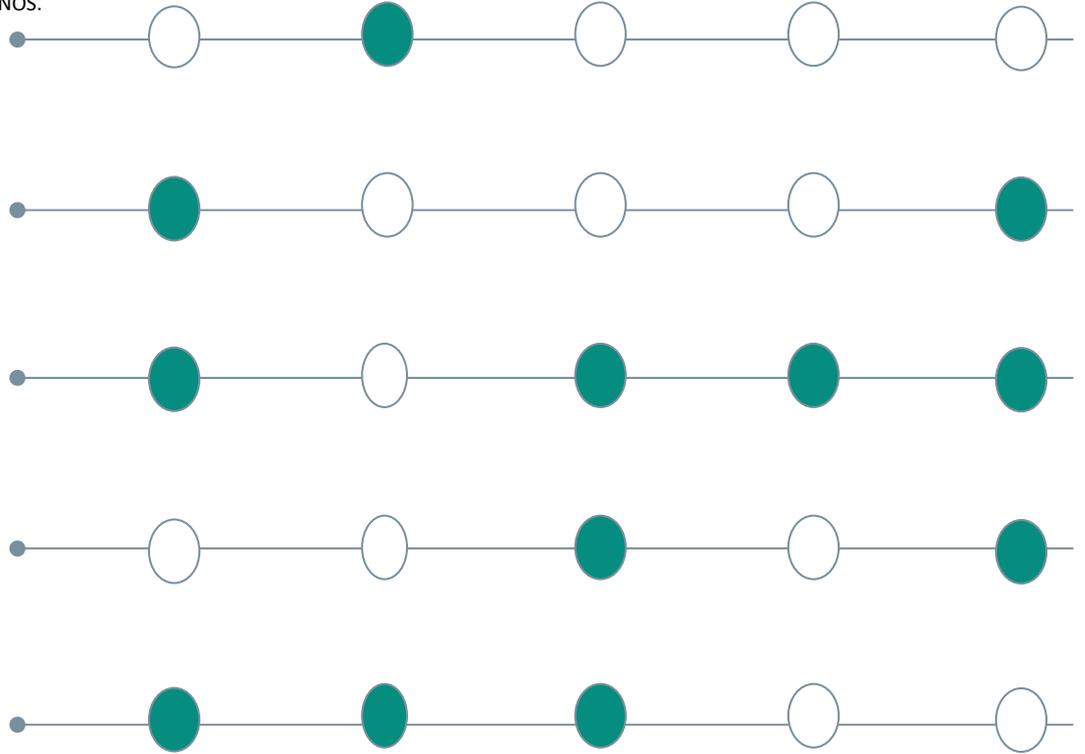


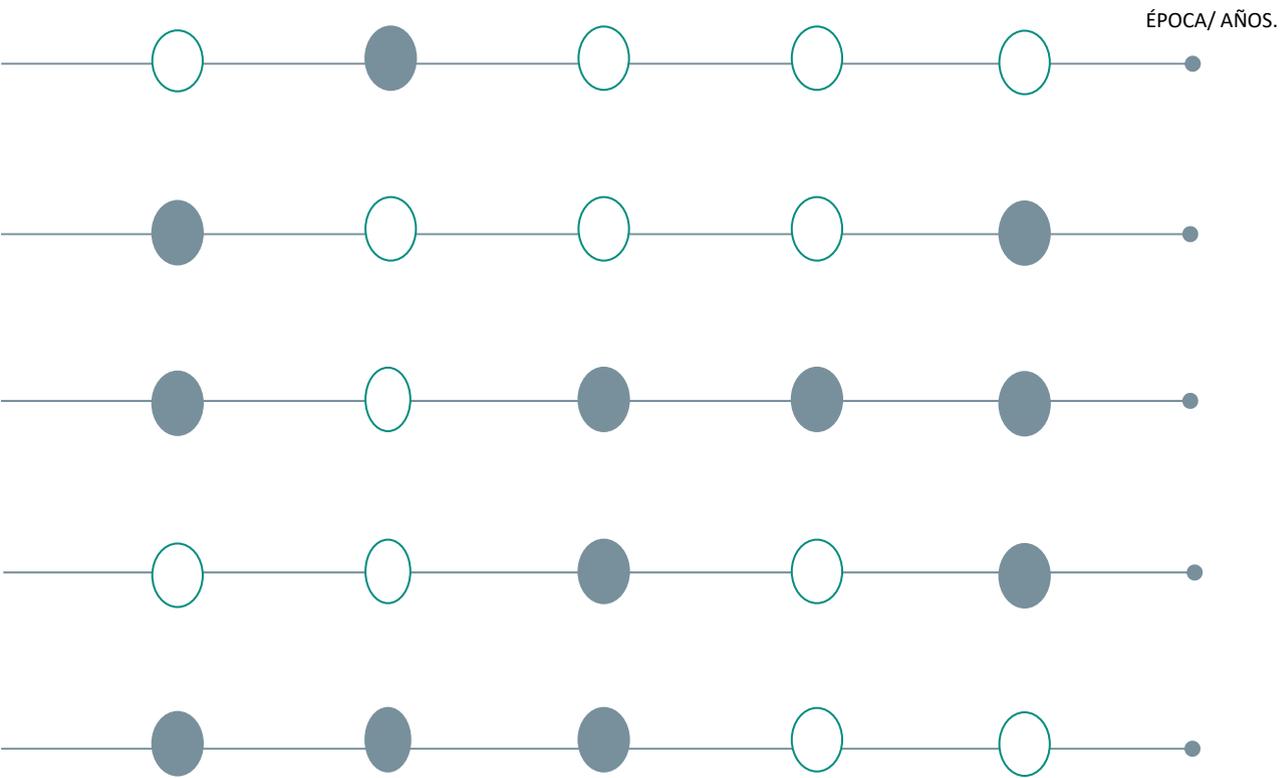




MIS AMIGOS/AS

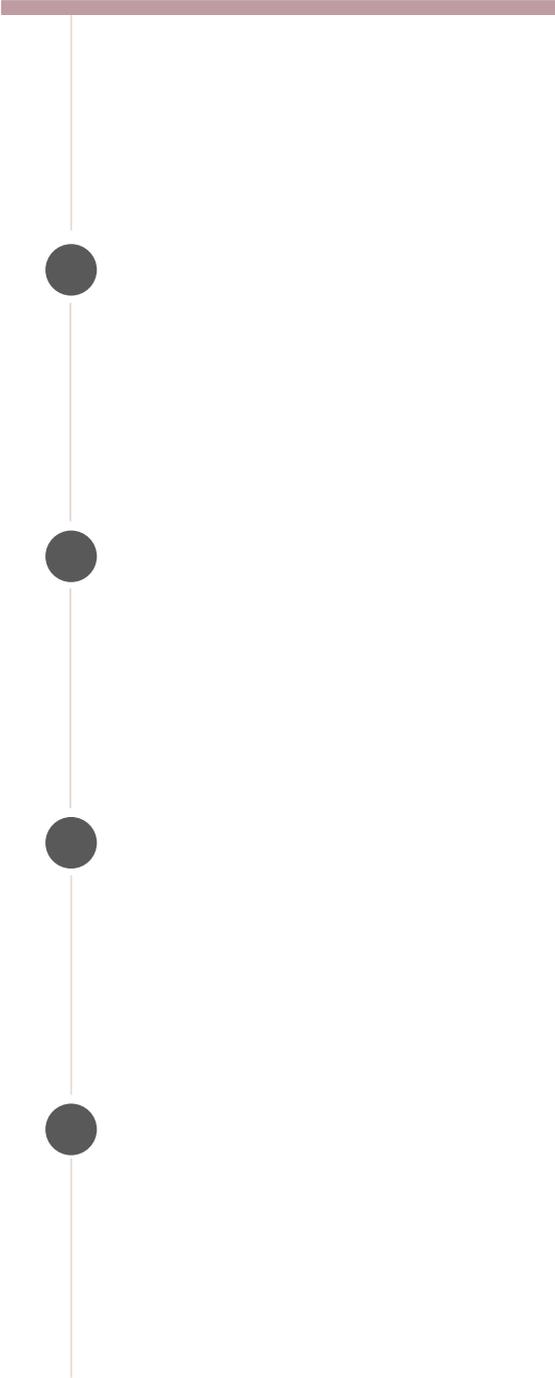
ÉPOCA/ AÑOS.





MIS PERSONAS IMPORTANTES

## MIS MASCOTAS



ECHO DE MENOS A...



A series of ten horizontal light blue lines, evenly spaced, intended for writing a list of things that are missing or less present in one's life.

TENGO PRESENTE EN MI VIDA A...



A series of ten horizontal light blue lines, evenly spaced, intended for writing a list of things that are currently present in one's life.



A collage of diverse hands reaching up and down towards a central white banner. The hands are of various skin tones and are positioned as if they are holding or presenting the banner. The background is a solid light pink color. The banner is a horizontal white strip with the text "Mi historia presente" written in a black, cursive font. The hands are arranged in two rows: the top row has three hands reaching up, and the bottom row has three hands reaching down. The hands are of various skin tones, including light, medium, and dark. One hand in the top row is wearing a black sleeve with a white floral pattern. One hand in the bottom row is wearing a silver bracelet. The overall composition is centered and balanced.

*Mi historia presente*

En el día a día me hace feliz Mis  
talentos son De todas mis dificultades  
la única importante es Siempre se me  
dio bien He aprovechado mis talentos  
para Siempre he hecho felices a los  
demás en No me arrepiento de Las  
cosas buenas que he hecho Creo que  
para mis padres soy Creo que para mi  
pareja soy Creo que para mis hijos soy  
Y Para mis amigos soy Soy Me  
encanta Por una sola vez me gustaría









01 | AGRADEZCO

02 | AGRADEZCO

03 | AGRADEZCO

04 | AGRADEZCO

05 | AGRADEZCO

06 | AGRADEZCO

07 | AGRADEZCO

08 | AGRADEZCO

09 | AGRADEZCO

10 | AGRADEZCO

11 | AGRADEZCO

12 | AGRADEZCO

13 | AGRADEZCO

14 | AGRADEZCO

15 | AGRADEZCO

16 | AGRADEZCO

17 | AGRADEZCO

18 | AGRADEZCO

19 | AGRADEZCO

20 | AGRADEZCO

21 | AGRADEZCO

22 | AGRADEZCO

23 | AGRADEZCO

24 | AGRADEZCO

25 | AGRADEZCO

26 | AGRADEZCO

27 | AGRADEZCO

28 | AGRADEZCO

29 | AGRADEZCO

30 | AGRADEZCO

MIS SUEÑOS



SUEÑO...

Fecha...

 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____

# MIS IDEALES



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

...

---

---

---

...

---

---

---

...

---

---

---

...

---

---

---

Amo...

Detesto...

No quiero...

Me encantaría  
volver...

Quiero...

Lo que más  
deseo...

Lamento...

Me encuentro...

Me da energía...

Mi anhelo...

Mi mejor  
momento del  
día...

Mis ganas...

Mis  
celebraciones...

...

...

---

---

---

...

---

---

---

...

---

---

---

...

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

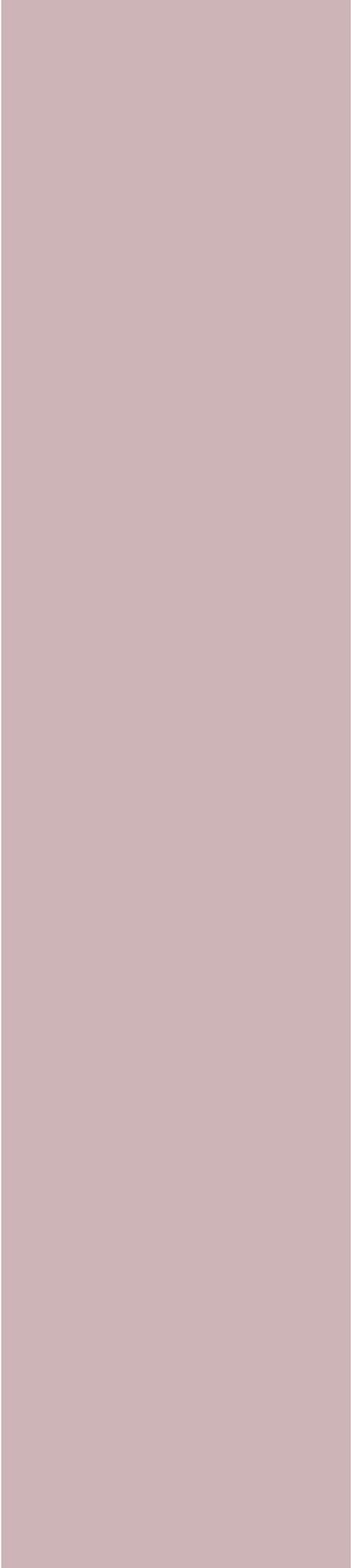
...

---

---

---

---



...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

---

---

---

...

---

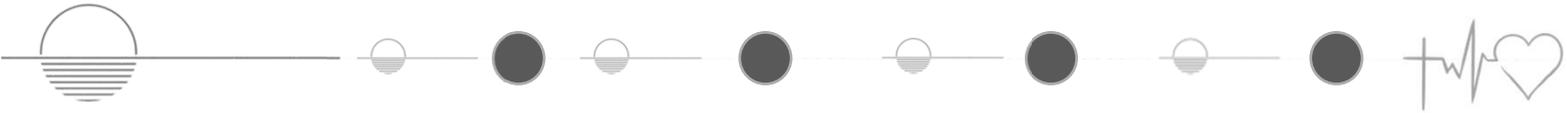
---

---

---

# MIS PÉRDIDAS

---



# MIS GANANCIAS

---

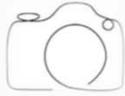
MIS PÉRDIDAS



MIS GANANCIAS



Inserta tu foto aquí



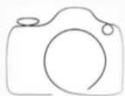
Inserta tu foto aquí



Inserta tu foto aquí



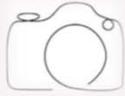
Inserta tu foto aquí



Inserta tu foto aquí



Inserta tu foto aquí



Inserta tu foto aquí



Inserta tu foto aquí



Inserta tu foto aquí



Inserta tu foto aquí



# Mi futuro



Dejo como  
legado...



# *Antes de morir quiero*

Planificar...

Resolver...

Ayudar a...

Hablar con...

Despedirme de...

Visitar a...

Llamar a...

Estar con...

Pensar en...

Avisar a...



# *Antes de morir quiero*

Comer...

Ver...

Oír...

Tocar...

Escuchar...

Ir a...

Sentir...

Saborear...

Abrazar...

Oler...

A grid of 15 columns and 15 rows of small dots, intended for writing responses to the prompts on the left.



En mis últimos días  
no quiero...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

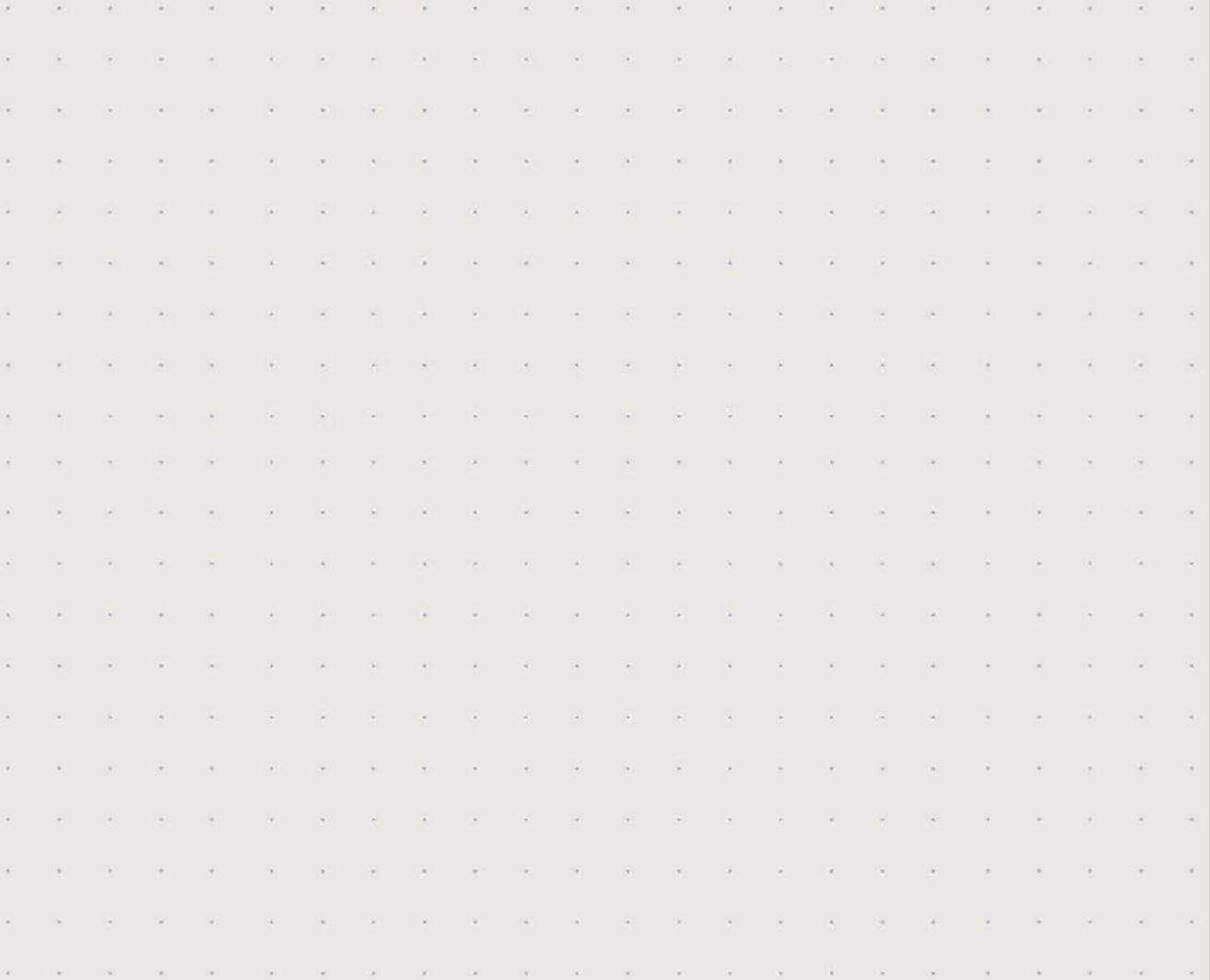
---

---



## Cuando ya no esté...

---



Mi última voluntad es...

---

---

---

---

---

---

---

Esta Pausa de vida, esta vida mía, se la dejo a...





**NEW HEALTH  
FOUNDATION**

**CALIDAD SOCIAL Y SANITARIA**

**Con la colaboración de:**



**Fundación "la Caixa"**

---