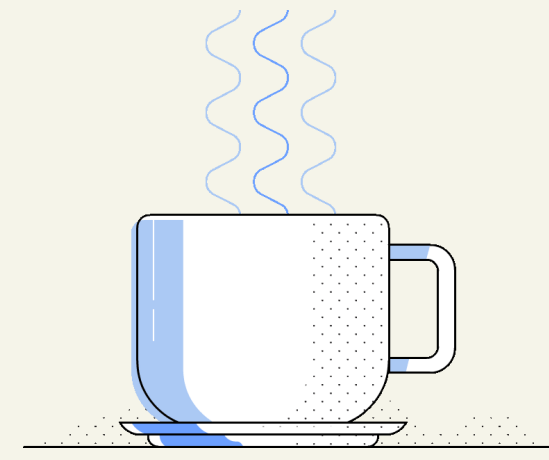


# FICHA DE BOLSILLO- MINDFULNESS EN UN MINUTO



## UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA

Enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto. Deja abiertos los ojos, respira con el vientre en lugar de con el pecho y trata de respirar por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Prepárate para que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo .



## 1M / 3FT OBSERVACIÓN CONSCIENTE

Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de “estar despierto”. Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las oídos en lugar de los ojos. Algunas veces escuchar es mucho más potente que mirar.



## OBSERVA TUS PENSAMIENTOS

La idea de sentarse, incluso, les produce más estrés. Si eres una de esas personas, en lugar de trabajar contra la voz de tu cabeza, puedes sentarte y “observar” tus pensamientos en lugar de involucrarte en ellos. De esta manera no conseguirás eliminarlos como en el resto de ejercicios pero es una buena técnica para disminuir su intensidad.



## LA LLAMADA A LA ATENCIÓN

Consiste en centrar tu atención en la respiración cada vez que se produce una señal ambiental específica. Por ejemplo, cada vez que suena el teléfono. Simplemente elige una señal ajena a ti. Esta técnica está creada para conseguir que, cuando se realiza la acción de enfocar la respiración, tu mente viaja al momento presente y se hace consciente de ello