



6 Ejercicios Mindfulness



Respiración Mindful

Para liberarte de cualquier tipo de pensamiento. En cualquier lugar y momento del día, enfócate en tu respiración por un minuto. Inhala y exhala lentamente. Un ciclo debe durar alrededor de 6-8 segundos. Respira por la nariz y déjalo salir por la boca, sin ningún tipo de esfuerzo.

Observación Mindful

Para relajarte y situarte en un lugar de paz interna, conecta con la belleza de la naturaleza a tu alrededor. Escoge un objeto natural que se encuentre en tu entorno y enfócate en observarlo por 1 o 2 minutos. Esto puede ser una flor, un insecto o incluso una nube o la luna.



Atención Mindful

Para cultivar tu atención y apreciar las pequeñas cosas de nuestro diario vivir. Piensa en algo que ocurre y das ya como normal, por ejemplo: abrir una puerta. Detente por un momento y reconoce dónde te encuentras, cómo te sientes en este momento y hacia donde esta puerta te llevará. Evitarás recorrer tu día a día en piloto automático



Escuchar Mindful

Para que abramos nuestros oídos a los sonidos sin juzgarlos. Evita que las experiencias pasadas influyan lo que escuchas y ves en tu día a día. Escoge una canción que nunca has escuchado antes. Cierra los ojos y comienza a escuchar. Intenta no caer en la tentación de comenzar a juzgar lo que estas escuchando. Ignora al autor, el género, la duración. Déjate llevar simplemente por los sonidos.



Inmersión Mindful

Para cultivar emociones positivas en cada momento y escapar de nuestra ansiedad y tensión diaria. Por ejemplo, pon atención al limpiar tu hogar en a cada detalle de esta actividad. Crea una experiencia absoluta mientras barres el piso; siente que músculos son usados en esta actividad, que sensaciones esta genera. Permítete percibir las actividades, física, mental y espiritualmente.



Apreciación Mindful

Para apreciar las cosas que pasan desapercibidas en tu vida. Descubre 5 cosas que no les has dado importancia. Estos pueden ser objetos, situaciones o personas. Luego responde las siguientes preguntas de la manera más honesta posible.



- ¿Sabes cómo estas cosas/procesos/personas aparecieron en tu vida o como estas funcionan?
- ¿Alguna vez has reconocido el beneficio que estas cosas traen a tu vida?
- ¿Alguna vez has pensado como sería tu vida, sin tener estas cosas?
- ¿Alguna vez te has detenido a pensar entre la relación de estas cosas y el papel que ellas juegan en este mundo?
- ¿Alguna vez has detallado sus cualidades?
- Una vez hayas descubierto estas 5 cosas, comprométete a aprender todo acerca de ellas, con el fin de entender de manera más profunda el valor que ellas tienen en tu vida.