

The image features three succulent plants, likely Sedum spectabile, arranged on a light-colored, textured surface. One plant is in the top left corner, another is in the middle left, and the third is in the bottom right. The text is centered over the middle plant.

TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA TODA LA FAMILIA

Ejercicio de las 40 respiraciones conscientes



Cierra los ojos y cuenta hasta 40 respiraciones de forma consciente.

Nota como va entrando el aire en tus pulmones y vuelve a salir de nuevo.

Mantén tu atención en la respiración y ve contando las veces que repites la respiración.

Si pierdes la cuenta vuelve a contar por dónde te quedaste y continúa contando conscientemente hasta 40.

Ejercicio del Body Scan



Es un escaneo corporal, que hacemos con los ojos cerrados.

Empezamos a recorrer nuestro cuerpo mentalmente desde nuestro cuero cabelludo hasta las uñas de nuestros pies.

Fijándonos en nuestras sensaciones corporales, por ejemplo, frío, calor, cansancio, picor, etc.

Tomando conciencia de todas y cada una de nuestras sensaciones.

Ejercicio de los sentidos



Prueba a comer una onza de chocolate como si fuera la primera vez que lo haces.

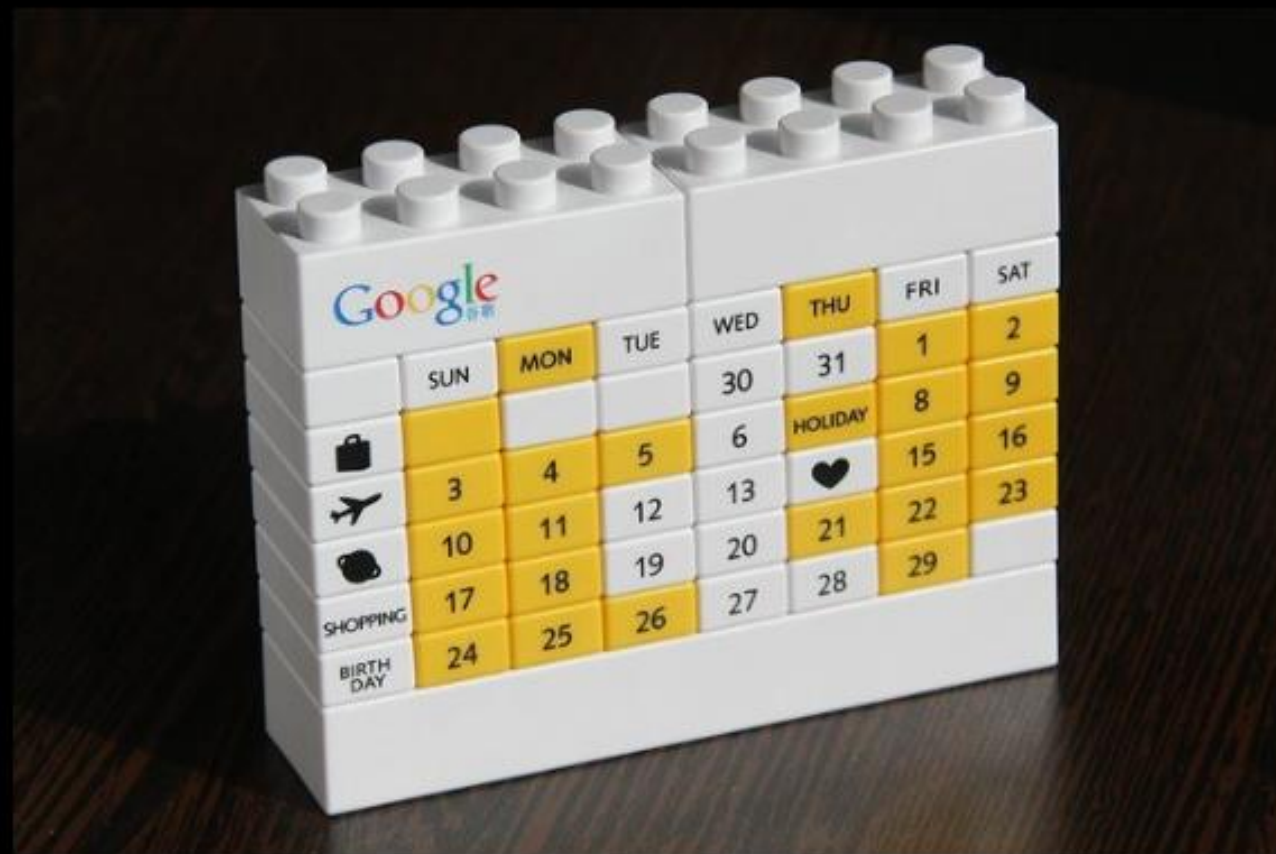
Dedica 10 minutos a disfrutarlo.

Puedes hacerlo con otro alimento si no quieres con chocolate.

Deléitate en todos los sentidos (olor, sabor, visión, tacto,...).

Mantén 10 minutos la atención en el alimento y sólo en él.

Prácticalo



Durante al menos 40 días y ¡podrás ver los increíbles resultados de tener la mente más centrada!