



LOS 8 MOMENTOS DEL DÍA



Cuando me despierto, antes de levantarme, me estiro bien, siento mi cuerpo y observo mi respiración, sin pensar nada.

Cuando estoy en clase y me siento agobiado me detengo en algunos momentos y observo durante unos segundos mi respiración y lo que siento.



Cuando me lavo los dientes, lo hago despacio y presto atención, cepillando cada diente sin pensar en nada más mientras respiro conscientemente. También puedes hacerlo con la mano contraria. Pruebalo!

Cuando camino observo la sensación de mis pies.



Cuando me ducho siento mi respiración, así como la sensación del agua sobre el cuerpo y su temperatura, sin pensar en nada.

Antes de ir a dormir repaso los momentos del día en que he estado atento a lo que hacía y los escribo en mi agenda.



Cuando como o bebo observo a que sabe:: dulce, salado, ácido ... como es: duro, suave, blando, aspero... Siento como baja por la garganta



Cuando me voy a la cama Siento mi cuerpo y me relajo. Cierro los ojos y hago un recorrido corporal relajando los músculos tensos y dejando pasar los pensamientos que aparezcan.

