



# 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.

