



MINDFULNESS: SUGERENCIAS PARA TU DÍA A DÍA



1. **Actividad física que has disfrutado: caminar, subir/bajar escaleras, estirarte, bailar, etc...**

2. **Cita una actividad realizada hoy como en piloto automático**

3. **Y, ¿cuántas veces has tenido la ocasión de respirar un minuto completamente atent@?**



4. **¿Cómo has solventado tus inconvenientes hoy para encontrar un tiempo para ti?**

5. **Una circunstancia en la que has sustituido la autocrítica por la aceptación**



6. **Y ¿otra de juzgar a alguien por entenderlo?**

7. **Aceptando lo que pasa aquí y ahora: tus dificultades y tus recursos prácticos**



8. **¿Cómo has ofrecido tu atención a los demás? ¿estabais bien presentes?**

9. **Sensaciones corporales concretas cuando saboreas el *dejarte en paz* a ti mismo**



10. **Termina tu jornada señalando algo que antes te pasaba desapercibido**



Disfrutando de cada momento, respirándolo
Si no eres tú, ¿quién?... Si no es ahora, ¿cuándo?