

Semana 1 - Entrenamiento en Conciencia Plena

- **Práctica principal**

Escucha la **meditación guiada de exploración del cuerpo**, mínimo 6 veces por semana. muy importante, sin albergar expectativas de lo que debes sentir, si te debe gustar o no gustar, puedes sentir incomodidad sino estás acostumbrado a esta práctica, recuerde que es importante cultivar la amabilidad y el amor contigo mismo/a sin exigirse con alegría y paciencia. dejando que las cosas ocurran. si tienes alguna duda, puedes escribirnos.

- **Prácticas en la vida cotidiana**

esta semana, elegirás una actividad cotidiana, como puede ser el caminar, correr, nadar, escuchar música, etc. cada día realizarás esta actividad con conciencia plena, intenta llevar tu atención y tu conciencia a lo que estás haciendo, tomándotelo con ilusión como si fuera algo nuevo y especial y experimentando las sensaciones que vas teniendo.

- **Elige una comida con conciencia plena**

come al menos una comida del día con conciencia plena, mírala, disfrútala, descúbrala, sienta las sensaciones con los 5 sentidos.

- **Ejercicio de darse cuenta**

captura momentos del triángulo de la atención, sin querer cambiar nada, sintiendo como lo vives, **sensaciones, emociones, pensamientos** fíjate que grado de conexión tienes con lo que está pasando, para asegurarte que lo estas capturando y pon una nota mental **diciendo momento capturado, tomando conciencia de tu momento presente.**

- **Parar-respirar-ser**

incorpora paulatinamente, el hacer una respiración consciente antes de realizar cualquier actividad nueva, para un momento has una respiración consciente y entonces comienza.



- Reflexiones y poemas

*he aprendido en esta vida de lo bueno y de lo malo
me he elevado por el cielo y me he arrastrado por el barro
más de treinta y Ocho años y mil diez defectos
y he tocado la locura con la punta de los dedos
voy ahora mirándome en los charcos
ya no necesito espejos
sé que soy mucho más guapo
cuando me siento feo*

(fito y fitipaldis)