

21 DÍAS DE MINDFULNESS

Ejercita tu atención plena y promueve tu bienestar con estos sencillos desafíos diarios

DÍA 1

Date un momento para **percibir los sonidos** que hay a tu alrededor.

DÍA 2

Respira hondo inhalando durante **tres segundos**. Luego exhala **cinco segundos**. Repite el ciclo 5 veces.

DÍA 3

Saborea tu desayuno. Percibiendo los sabores, olores y texturas que tiene esta comida.

DÍA 4

Haz un recuento de los **eventos del día** e identifica al menos tres cosas por las que estás agradecido.

DÍA 5

Al caminar pon especial atención a la sensación de los **pies en contacto con el suelo** y el ritmo de tus pasos.

DÍA 6

Al despertar, haz un par de **estiramientos**. Percibe las sensaciones que deja el ejercicio en tu cuerpo.

DÍA 7

Lleva tu atención **hacia tu cuerpo**, percibiendo las diferentes sensaciones, sin juzgarlas o modificarlas.

DÍA 8

Identifica el **estado emocional** en el que te encuentras. Acoge con amabilidad los sentimientos que vives.

DÍA 9

Medita por 5 minutos.

DÍA 10

Conversa con un amigo o familiar **escuchando atentamente** lo que dice, sin juzgarlo o interrumpirlo.

DÍA 11

Elige algún lugar de tu casa, y **date unos minutos para observarlo** en detalle. Anota las cosas que te sorprendieron.

DÍA 12

Apaga los **aparatos electrónicos** durante 1 hora, y observa qué pasa.

DÍA 13

Cuando estés tomando una ducha, pon atención en las **sensaciones** que estás experimentando.

DÍA 14

Toma consciencia de tu **respiración**. Observa cómo es; su frecuencia, ritmo y profundidad.

DÍA 15

Realiza alguna actividad que te **relaje**.

DÍA 16

Intenta reconocer **cómo te hablas** a ti mismo. Identifica si eres crítico o compasivo.

DÍA 17

Date una pausa de las actividades que estás realizando e identifica cinco cosas que **puedas ver** a tu alrededor.

DÍA 18

Toma un momento para notar las cosas que **te preocupan** en este momento. Anótalas en un cuaderno.

DÍA 19

Haz alguna actividad como si fueses **un niño** que la realiza por primera vez.

DÍA 20

Al lavarte las manos percibe las **sensaciones que deja** el agua y el jabón. Toma un momento para sentir.

DÍA 21

Date una pausa para **observar tu respiración**, y relajarte.