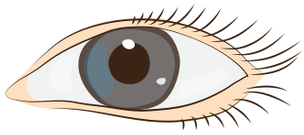
MINDFULNESS

PRESENTE CON MIS SENTIDOS

¿CUÁNDO USAR ESTA ESTRATEGIA?

Usa esta estrategia para lograr volver al momento presente cada vez que lo necesites. La meta es poder volver al "ahora" a través de tus 5 sentidos. De esta forma tenemos al concreto para visualizar y sentir.

5 → 5 cosas alrededor tuyo que puedas observar con tu sentido de la VISTA. Intenta escoger elementos o cosas que no siempre te das cuenta que están ahí.



4 → 4 cosas que puedas sentir con tu sentido del TACTO. Pueden ser cosas que sientes en este minuto, como tu ropa u otras cosas que están a tu alcance.

3 → 3 sonidos que puedes escuchar con tu sentido de la AUDICIÓN. Siempre hay sonidos a nuestro alrededor, intenta buscar sonidos cerca o lejos de ti.

2 → 2 olores que puedas sentir con tu OLFATO. Pueden ser olores agradables o desagradables,

1 → 1 sabor que sientas con tu GUSTO. Puede ser algo que estés comiendo, algo que comiste o bien come algo que te gustaría saborear.