



ESPACIO DESDE DENTRO (5 DE MAYO 2020)

3 ejercicios sencillos de Mindfulness

<https://youtu.be/4KqDzeZzu0I>

1. ESTÍRATE

Estírate bien a gusto. Como si fueras un gato. Desperézate y siente cómo tu cuerpo se estira.

Siente cómo se mueven tus músculos...Disfruta de esta sensación.

2. AUTO-CHEQUEO

Haz una pausa...Evalúa el estado de tu postura.

¿Estás apretando las mandíbulas? ¿tienes sed? ¿Estás cansado/a?

Te sorprenderá todo lo que puedes percibir acerca de ti.

3. HAZ GARABATOS

Coge libreta y un lápiz, y dibuja garabatos. No hace falta que tenga sentido...

Elige una idea y empieza a garabatear. Concéntrate en lo que estás dibujando.

Estos ejercicios te ayudarán a controlar tu propio cuerpo y a centrar tu atención.

