

Recomendaciones básicas para la práctica de mindfulness en la respiración:

1. Empezad con al menos una práctica formal diaria de 10 minutos.
2. Utilizad siempre una alarma para controlar bien el tiempo. Podéis descargar la aplicación gratuita "Insight Timer" (o cualquier otra similar): permite llevar un control de nuestra práctica y los sonidos son muy inspiradores.
3. Investigad y probad que hora y lugar son los más adecuados para vosotr@s. La mañana justo al despertarse puede ser una buena ocasión pero lo ideal es que encontréis vuestro momento en función de vuestras circunstancias.
4. Intentad ser constantes. La regularidad es la clave en mindfulness. La práctica diaria y regular tiene más beneficios que una intensa y esporádica.
5. Por último recordad que “si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para practicar”.