



LOS 8 MOMENTOS DEL DÍA



Cuando me despierto,
antes de levantarme, me
estiro bien, siento mi cuerpo y
observo mi
respiración, sin pensar nada.

Cuando estoy en clase
y me siento agobiado
me detengo en algunos
momentos y observo
durante unos segundos mi
respiración y lo que siento.



Cuando me lavo los dientes, lo
hago despacio y presto atención,
cepillando cada diente sin pensar en nada
más mientras respiro conscientemente.
También puedes hacerlo con la mano
contraria. Pruebalo!

Cuando camino
observo la sensación de
mis pies.



Cuando me ducho
siento mi respiración, así
como la sensación del agua
sobre el cuerpo
y su temperatura,

Antes de ir a dormir
repaso los momentos del
día en que he estado
atento a lo que hacía y los
escribo en mi agenda.



Cuando como o
bebo observo
a que sabe:: dulce,
salado, ácido ...
como es: duro, suave,
blando, aspero...
Siento como baja
por la garganta

Cuando me voy a la cama
Siento mi cuerpo y me relajo.
Cierro los ojos y hago un
recorrido corporal relajando los
músculos tensos y dejando pasar
los pensamientos que aparezcan.

