

Entrenar la atención con actividades cotidianas

9 maneras de entrenar la atención en el día a día

1

Al despertarse

Poner la atención plenamente en el momento de despertar: como te sientes, que piensas, como está tu cuerpo, que hay alrededor... Al acostarte por la noche puedes hacer lo mismo.

2

Al comer o beber

Estar aquí y ahora cuando comes o bebes algo: oliendo, observando, saboreando, sintiendo... Cuando desayunas, cuando tomas un café, un té, un zumo o un vaso de agua, comiendo, cenando, cuando comes una fruta.

3

Al desplazarse

Fijarse en todos los detalles cuando te desplazas, atento con todos tus sentidos: cuando caminas con tus hijos al colegio, cuando caminas en el bosque o en la playa. Atención en tu respiración conduciendo en el coche, viajando en el bus, metro, tren o avión.

4

Ejercicio físico

Estar atento de tu respiración, tu cuerpo, pensamientos al practicar ejercicio físico: haciendo senderismo, corriendo o haciendo footing, en el gimnasio, cuando estás nadando, practicando yoga, tai chi, o chi kung, navegando en el mar, jugando padel o tenis.

5

Al esperar

Hacer el escaneo corporal o atención a la respiración cuando estás esperando a alguien, en una cola de una tienda, en un atasco de tráfico, en una reunión, en el médico o el dentista, el semáforo, el bus, el metro,

6

Al terminar tareas

Al terminar una tarea en casa o el trabajo, cuando aún no has empezado la siguiente tarea, puedes introducir una pausa.

PROA = parar, respirar, observar y actuar

7

Pasatiempos

El Mindfulness puede estar en todas tus actividades... también en tus pasatiempos. Por ejemplo, cuando estás trabajando el jardín, cuidando tu huerto (urbano), observar la naturaleza, leyendo tu libro favorito, jugando ajedrez, tejiendo, tomar el sol en la playa...

8

Tareas en casa

Estar atento a tu respiración y todos los pequeños detalles mientras estás recogiendo o ordenando la casa, cocinando, haciendo limpieza o realizando otras actividades en casa... ¿Quién dice que las actividades rutinarias no pueden ser Mindfulness?

9

Cuidado personal

Es importante que nos cuidamos... que dedicamos tiempo suficiente a nosotros mismos. Dedicarnos atención cuando nos duchamos, cuando tomamos un baño o nos aseptamos, ser consciente de afeitarnos, maquillarnos, cuidarse a uno mismo con toda la atención.



El Juego del Ahora

Un juego de yoga y autoconocimiento para niños de 3 a 99 años. ¡Disponibile en librerías! Más información en: juegodelahora.com