



Enraizarte

Enraizamiento. REETEVO

Enraizarnos al momento presente a través de los sentidos, nos permite tomar distancia/alejarnos de los pensamientos de ansiedad y del malestar emocional.



Respiración diafragmática

Durante un minuto realiza la respiración diafragmática.

Emoción

Experimenta las emociones con una actitud de aceptación. Nombra qué emoción está apareciendo ("estoy sintiendo rabia"). Localiza en qué parte de tu cuerpo aparece ("siento tensión en la mandíbula, en el estómago").



Tacto amable

Practica el tacto relajante:

- Frota tus manos con suavidad.
- Coloca tus manos suavemente sobre los ojos unos segundos.
- Masajea suavemente cada una de las sienes con la yema de los dedos y después tu nuca.
- Coloca tus palmas en el pecho y lentamente bájalas por el corazón, el vientre, las pantorillas.... deja que cuelguen.

Enraizamiento. REETEVO



Escucha

Permítete escuchar los diferentes sonidos que aparecen.
Capta todos los sonidos posibles.

Estiramiento intencional

Durante un minuto, estira aquellas partes donde notas tensión. Puedes estirar el cuello girando lentamente la cabeza de izquierda a derecha. O puedes estar los brazos por encima de la cabeza. Todos los movimientos son válidos.



Vista/ Olfato



Con curiosidad pon en marcha el sentido de la vista y el olfato. Mira alrededor y fíjate, sin juicios, en las cosas que hay. Pon atención a los diferentes olores del entorno.

Diario práctica Mindfulness

¿Con qué sentido has encontrado mayor dificultad a la hora de conectar con él? ¿Qué dificultad ha aparecido?

¿Con cuál de los sentidos que hemos trabajado has tenido mayor facilidad para conectar con él?

¿Cómo podría resultarte útil esta práctica en un futuro?

Notas

