



# INTRODUCE EL Mindfulness

## EN TU VIDA COTIDIANA

- Deja de **JUZGAR TUS PENSAMIENTOS**. Simplemente obsérvalos, durante al menos 5 minutos al día.
- **IMPLÍCATE** en una actividad al día, la que elijas, pero pon en ella tus cinco sentidos. "Esto, aquí y ahora".
- **PARA**. Procura marcar una hora a partir de la cual ya no vas a vivir con prisa. Por ejemplo, "a partir de ahora cuando llegue de trabajar a las 18:00 voy a hacer las cosas sin prisa, sin correr, voy a disfrutar de cada cosa que haga a partir de esa hora".
- Es-cu-cha. **ESCUCHA**(pero de verdad) al menos dos conversaciones al día.
- Lee o escucha música, pero **CREATE TU MOMENTO**. Crea un ambiente bonito.
- Con respecto a las tareas que te gustan menos: hazte **CONSCIENTE DE LA PEREZA** que te dan, y de lo **BIEN QUE TE SIENTES** al haberlas realizado. Vive con plenitud ambas sensaciones.

**Y TAMBIÉN...**

# Mindfulness

## EN TU ACTIVIDAD FÍSICA

- Deja de **JUZGAR TUS SENSACIONES**. Simplemente obsérvalas y concéntrate en la tarea que estas realizando.
- **OBSERVA** tus sensaciones y tus emociones, pero no dejes de apreciar el entorno, la compañía, la música... que forman parte de tu contexto de actividad física.
- **HAZ LAS MEJORAS QUE PUEDAS** en tu contexto deportivo. Hay muchas formas de practicar actividad física: gimnasio, aire libre, solo, acompañado, con música... dedica unos minutos a pensar en cómo te resultaría más agradable y ¡HAZLO!
- Utiliza el calentamiento físico para ir **CONCENTRÁNDOTE EN TU CUERPO Y EN TUS EMOCIONES**, de modo que cuando empieces con la actividad te resulte más sencillo vivirla plenamente.
- **NO TE JUZGUES** mientras realizas tu actividad física, evita decirte cosas como “a este paso no voy a conseguir nada”, “esto es lo mismo que no hacer nada” o “para que voy a ponerme ahora, si he tenido que parar unos días.”
- **ACEPTA TU SITUACIÓN CORPORAL**, evitarás frustraciones innecesarias. Céntrate de nuevo en la actividad que estás desarrollando.
- **LEE SOBRE LOS BENEFICIOS** de la actividad física en la EM, así aumentarás tu conciencia sobre ellos y podrás recordarlos mientras practicas tu ejercicio.



[EMFORMA.ESCLEROSISMULTIPLE.COM](http://EMFORMA.ESCLEROSISMULTIPLE.COM)

