

4 SEMANAS PARA PRACTICAR MINDFULNESS A DIARIO

“MINDFULNESS ES PARAR Y ESTAR PRESENTE, ESO ES TODO”
- KABAT-ZINN -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Elije una actividad para hacer sin prisa .	¡Fuera móvil! Almuerza sin estar pendiente del móvil.	Pon atención plena en una actividad que hagas por inercia .	Saborea un alimento con atención plena.	Escucha una canción y trata de identificar el mayor número de instrumentos posible.	Para cinco minutos a observar tu respiración . Solo observa.	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?
Pon tus cinco sentidos en tus tareas de autocuidado .	Ve un capítulo de una serie o lee con atención plena. Crea un espacio tranquilo.	¿Realizas estiramientos? Atiende a las sensaciones que se producen en tu cuerpo.	Desayuna con atención plena. Saborea cada bocado. Vive el momento.	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?	Mantén una conversación con atención plena. Es-cu-cha y Ha-bla	Recoge tu habitación con atención plena.
Cómete una fruta con atención plena. ¡Color, olor y sabor!	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?	Elije un momento del día a partir del cual vas a vivir sin consultar la hora .	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?	¿Alguna tarea diaria te da pereza? Hazla con atención plena. Acepta la pereza .	Realiza un trayecto del día observando lo que ocurre. Solo observa.	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?
Haz una “mini pausa” en alguna de las tareas que hagas para tomar consciencia de tu respiración y tu cuerpo.	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?	Pasea con atención plena. Sin necesidad de tener una dirección concreta.	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?	¡Hoy propones tú la actividad! ¿Qué quieres hacer?

4 SEMANAS PARA PRACTICAR MINDFULNESS A DIARIO

“MINDFULNESS ES PARAR Y ESTAR PRESENTE, ESO ES TODO”
- KABAT-ZINN -

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO
