

Mi ritual



DE SUEÑO...

PASO	¿EN QUE CONSISTE?
1	Es el momento de ir "cerrando el día", empieza por preparar las cosas para el día siguiente.
2	Revisa tu móvil y responde a los mensajes que tengas que responder, después deja el móvil sobre una mesa y trata de no usarlo para nada más hasta el día siguiente.
3	Ponte el pijama: cuida este aspecto. Utiliza tejidos agradables, colores suaves, prendas cómodas. Mientras te pones el pijama, experimenta la sensación de pasar de una prenda que te "oprime" (vaqueros, cinturones...) a una prenda suelta y cómoda.
4	Baja el volumen de todo. Disminuye el volumen de la tele, la intensidad de la luz... de forma que tu contexto físico también te diga que es hora de descansar. Se consciente de la tranquilidad que se respira en tu entorno en ese momento.
5	Prepárate una infusión. Escoge una infusión que te guste. Centra tu atención en los preparativos de la infusión. Observa como el agua va ganando temperatura hasta que empieza a hervir. Observa los cambios que se producen en ella. Simplemente obsérvalo.
6	Tómate la infusión: siéntate en un lugar cómodo de tu casa (no en tu habitación aún), pon una música tranquila y que te resulte agradable de fondo y comienza a beberte tu infusión sorbo a sorbo. Procura percibir todos los matices que te aporta cada sorbo: el sabor, la temperatura...
7	Acuéstate: apaga las luces y acuéstate. Adopta una postura cómoda. Adopta una actitud cómoda con respecto a tus pensamientos. Obsérvalos y deja que fluyan.

NOTAS:

Mi ritual

DE SUEÑO...

PASO	¿EN QUE CONSISTE?
1	<i>ejemplo: ponerme el pijama</i>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

NOTAS:

EMFORMA.ESCLEROSISMULTIPLE.COM