

Centro Lescer

Madrid





CENTRO DE REHABILITACIÓN DEL DAÑO CEREBRAL

MINDFULNESS

Estos días de cuarentena...
Pueden ser una gran oportunidad
para conectar con nuestros sentidos

Nos gustaría proponeros un ejercicio de Mindfulness muy sencillo y breve que nos permite ejercitar nuestra capacidad de prestar atención, de estar en el “aquí y ahora”, sin juzgar.

Simplemente se trata de ser consciente de lo que está aconteciendo en este momento.

1. Elegid un alimento como:



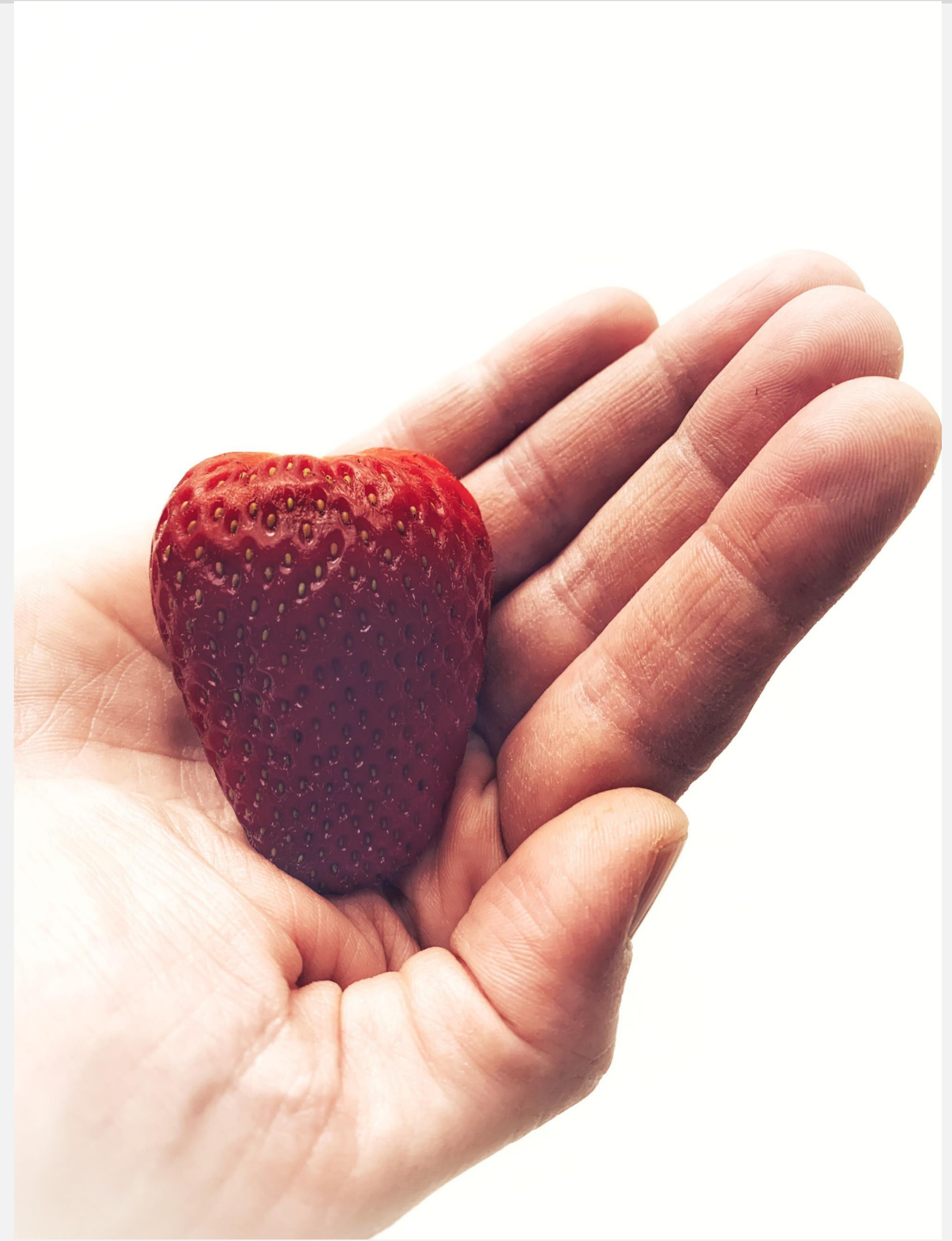




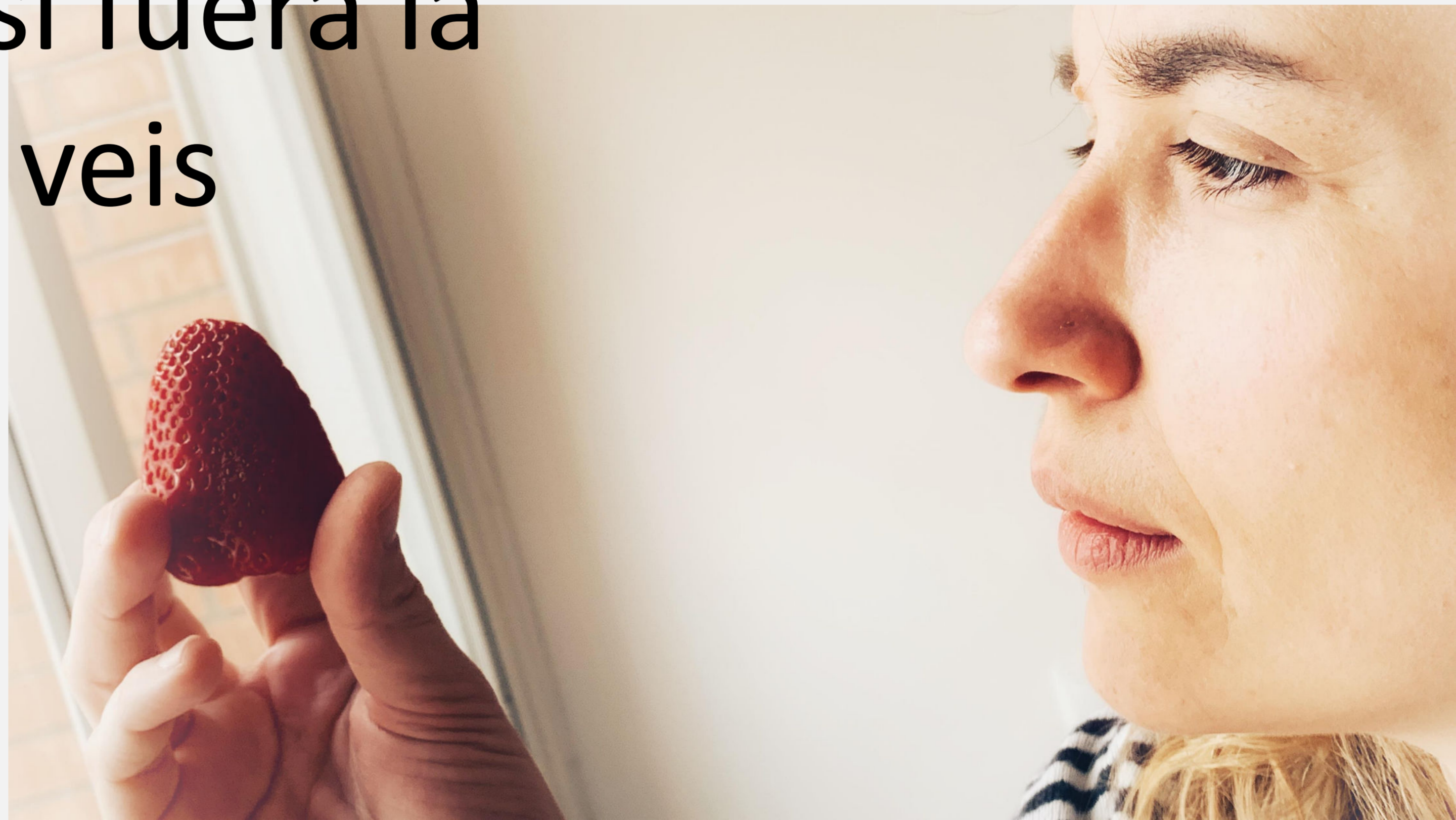
La única condición es que os guste.

2. Sentaros en un lugar tranquilo y cómodo

3. Ponedlo en la palma de la mano



4. Miradlo con curiosidad
y asombro...como si fuera la
primera vez que lo veis



5. Tomaros tiempo para observar su color y tonalidad o cómo incide la luz en sus pliegues.

6. Acercad el alimento a la nariz y percibir las sensaciones con cada inhalación.
¿Cómo huele?



7. Cerrad los ojos, podéis sentir su textura y su peso en la mano.



8. Con los ojos cerrados todavía, llevaros el alimento a la boca. Esperad, no la mordáis, podéis sujetarla con los dientes primero y luego notar como cae en la lengua. La clave está en jugar con el alimento en la boca.

9. Ya podéis morderla y disfrutar de la explosión de sabor.



10. Continúad masticando lentamente,
pero no tragueis todavía

11. Comprobad si sois capaces de seguir las sensaciones que os produce el acto de tragar.

12. Por último, permitiros un momento para notar los efectos posteriores



CENTRO DE REHABILITACIÓN DEL DAÑO CEREBRAL

"El auténtico viaje del descubrimiento no consiste tanto en buscar nuevos paisajes como en contemplar los viejos con ojos nuevos"

Jon Kabat Zinn

Centro Lescer. Madrid