

TIPS PARA PRACTICAR EL MINDFULNESS

- **Vive el momento presente.** Si estás paseando, comiendo, trabajando o en cualquier otra actividad cotidiana, trata de centrarte exclusivamente en esa tarea.
- **Resérvate un momento.** Dedícate unos minutos al día exclusivamente para sentir y explorar e sientes y pasar un rato contigo, contactando con tu interior.
- **Un espacio propio.** Lo ideal es encontrar un lugar donde puedas estar en silencio, en postura de meditación sentada, de pie o en movimiento.
- **Concéntrate en la respiración,** siente como el aire entra y sale por tu nariz, cómo tu abdomen se expande y se contrae.
- **Presta atención a las sensaciones y emociones.** Puedes sentir cada parte de tu cuerpo y llevar la respiración a las zonas que están más tensas.
- **Deja pasar los pensamientos,** como si fueran nubes, observándolos sin rechazarlos, sin aferrarse, sin identificarte con ellos. Date cuenta simplemente de como son.
- **Persiste siempre.** Cuando la mente se dispersa, invítala a concentrarse de nuevo en la respiración y las sensaciones de tu cuerpo.
- **La amabilidad es clave.** Una actitud amistosa, amorosa y comprensiva hacia ti, y hacia las otras personas, te ayudarán a simplificar tu vida y reducir el sufrimiento.
- **Comunicación empática.** Cuando hacemos por comprendernos y nos tenemos en cuenta, todo es más fácil. Esto implica escuchar en profundidad sin enjuiciar.
- **Cuida tus relaciones y tu entorno,** cuidándote. Si te das cuenta de todo lo que te rodea, lo valoras, lo cuidas y agradeces, serás más feliz.