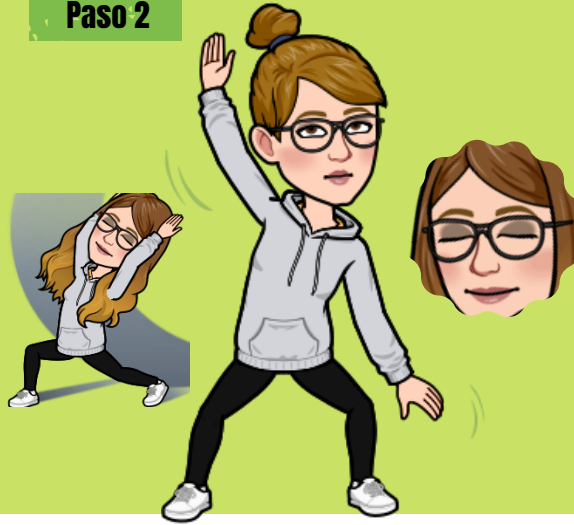


Paso 1

Encuentra un lugar cómodo y mantén una postura relajada, pero también atenta a la actividad.

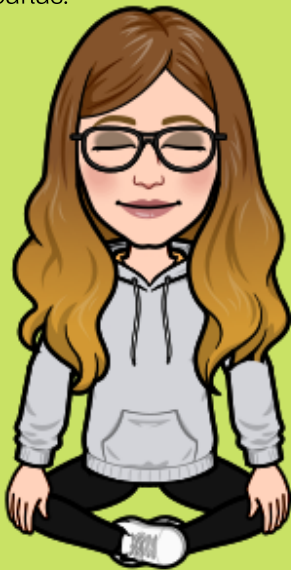


Paso 2



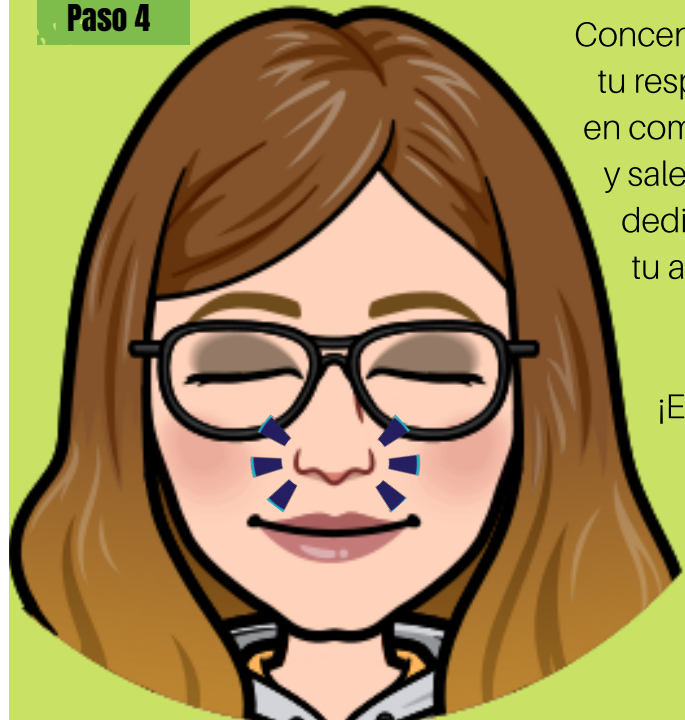
Puedes cerrar los ojos o dejarlos ligeramente abiertos, respira lentamente. Tómate unos minutos para aflojar tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies y respira profundamente varias veces.

Presta mucha atención a las sensaciones en tu cuerpo, la temperatura, el contacto o alguna molestia. Es importante estar consciente y atento de ellas, y no trates de modificarlas.



Paso 3

Paso 4



Concentrate en tu respiración, en como entra y sale el aire y dedica toda tu atención a esto. ¡Enfócate en eso!

Si sientes que tu mente esta divagando, centra tu atención al momento presente y al ejercicio de respiración que estás realizando.



Paso 5



Cuando estés listo, después del tiempo que tú elijas, abre los ojos. Esto te ayudará a estar más relajado y consciente de lo que experimentes o realices durante el día.



Paso 6

