



G R O W P S Y

Mindfulness para conectar



Te proponemos una práctica de respiración consciente basada en la atención plena. La idea es que conectes con tu respiración y con tu cuerpo. Al conectar contigo, estaremos trabajando para saber cuáles son tus necesidades para que puedas cubrirlas. Quizás estás cansado o muy activado, tienes hambre o sed, estás tenso, estás triste o enfadado, etc. Utiliza este momento para escucharte.

Busca un espacio tranquilo y que sea agradable



Siéntate con la espalda recta en una posición cómoda

Realiza una respiración controlada y pausada para que el cuerpo se vaya relajando



Céntrate en lo que pasa en tu cuerpo: la respiración, los movimientos de tu cuerpo, las palpitaciones, etc.

Amplía el foco. Se consciente de lo que pasa a tu alrededor, si sientes la textura de donde estás sentado, si escuchas algún ruido, si huele a algo, etc.



Vuelve a centrarte en tu cuerpo. Date un momento aquí y finalizamos el ejercicio.