

Ejercicio de cinco sentidos



El ejercicio de los cinco sentidos es una forma de practicar la atención plena rápidamente en casi cualquier situación. Todo lo que necesita es notar

algo que estás experimentando con cada uno de los cinco sentidos. Debe ser un ejercicio rápido y relativamente fácil para ayudarle a un estado consciente.

Siga el orden de la práctica como sugiere

5. Observe cinco cosas que puede ver (elija algo que normalmente no nota)

4. Cuatro cosas que puedes sentir/tocar (Trae conciencia a cuatro cosas que estás sintiendo, textura de pantalones, una brisa)

3. Tres cosas que se pueden escuchar (escuchar y anotar tres cosas en el fondo, como un pájaro, tráfico, algo cocinando)

2. Dos cosas que se pueden oler (son agradables o desagradables)

1. Una cosa que se puede probar. ¿Qué pruebas ahora?