

Un Minuto de Atender plena

1. Mientras está de pie, acostado o sentado (incluso inclinarse con la espalda contra una pared está bien), tenga en cuenta los pies en el suelo. Cierra los ojos.
2. Respira hondo, escaneando todo tu cuerpo hacia arriba y hacia abajo, desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza, y luego vuelve a bajar mientras respiras.
3. Mientras que inhalas y exhalas, respira profundamente en el pecho para que tu vientre se llene de aire. Al exhalar, controla el aire a medida que sale de los pulmones.
4. Haz que la respiración entre y salga tu única responsabilidad. Escucha tu aliento mientras entra y sale de tu nariz. Siente mientras llena sus pulmones. Controla cómo tus pulmones están vacíos.
5. Haz esto por un minuto. Al final de esta actividad abre los ojos.