

HAGAMOS UN COMPROMISO

ABRIL

¡En este mes que inicia, hagamos el compromiso de estar presentes en el aquí y el ahora!

¿Difícil?



La mente constantemente está visualizando el futuro y luchando con el pasado. Pero la forma más efectiva de combatir la ansiedad es estar presentes. Con la pandemia destinamos nuestro tiempo en pensar ¿cuándo acabará? Pero, ¿por qué no aprovechar el tiempo disponible?

Dúchate con atención plena

Cuando entres a la ducha y abras el agua caliente, siente como cada gota recorre tu cuerpo y se lleva el estrés y las tensiones. Disfruta de este momento con todos tus sentidos.

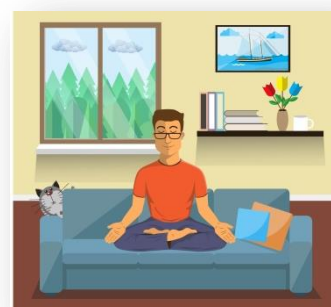


Aliméntate con todos tus sentidos

Siéntate en la mesa, relájate, cierra los ojos y disfruta de las texturas, sabores. Agradece por todo lo que tienes en tu mesa.

Conecta tu cuerpo y mente con el ejercicio

El movimiento es el enlace para que tu mente respire y se desconecte. Mientras el cuerpo se cansa, la mente se restaura.



Preocúpate por ti y cómo estás

Ten una conversación contigo, mira qué te hace falta y consiéntete. Busca un cuaderno y esfero, escribe cómo te sientes, aprovecha para conocerte mejor y exteriorizar tus pensamientos más profundos.



Mira y escucha

Sal a la ventana, mira el mundo que te rodea, ya no hay gente ni autos en las calles, el ruido se fue y el canto de los pájaros se escucha con fuerza. Déjate relajar.

Respira

Conéctate contigo, inhala profundo y siente como el aire recorre cada parte de cuerpo, exhala tus miedos y dolencias, vacía tu mente, no te enganches con ningún pensamiento. Aprovecha de este tiempo contigo y disfrútalo.



Para. Disfruta. Siente.