



## Momentos Mindfulness

En el día a día hay muchas ocasiones para practicar la atención plena y sumergirse en la pura presencia del instante:

- Al despertar.
- Mientras preparamos el desayuno.
- Cuando nos peinamos.
- En los trayectos del transporte.
- Durante la compra o cuando paseamos.
- Mientras saboreamos una taza de té o café.
- Al lavar los platos.
- Mientras cambiamos una lamparita.
- Al jugar a un juego de mesa.
- Al ordenar nuestros papeles.
- Mientras jugamos con nuestro perro o gato.
- Al tender la ropa.
- Al observar las nubes pasar.
- Al acostarnos en la cama, antes de dormir.

Podemos abordar cualquier actividad cotidiana desde la perspectiva de la atención plena. Así es como la vida adquirirá una intensidad renovada que nos permitirá desactivar el piloto automático y vivir el aquí y el ahora en toda su extensión, momento a momento.