



## PRÁCTICA INFORMAL: Comer atentamente

Practique el ejercicio de la uva durante una comida diaria con otro tipo de alimento, adopte la actitud de un investigador científico.

Ejemplo:

Práctica	¿Cuál fue la situación?	¿Qué fue lo que advertí antes de la práctica?	¿Qué fue lo que advertí después?	¿Qué fue lo que aprendí?
Comer atentamente	Almuerzo con mi madre	<b>Emociones:</b> cansancio <b>Pensamientos:</b> "Estoy agotada por haber dormido poco y haber escuchado incoherencias de una persona" <b>Sensaciones:</b> Tensión en el cuello y hombros, dolor de cabeza.	Cuando llegó el plato a la mesa presté atención a los colores de la comida, sentí el pan caliente sobre mis manos y me olvidé de todo, me cuello se relajó y mi dolor de cabeza desapareció. Hasta desapareció un poco el cansancio.	Si observo lo que voy a comer, presto atención a lo que voy masticando puedo desconectarme de la vorágine del día para poder conectarme conmigo misma y continuar con más energía y más relajada.



Práctica	¿Cuál fue la situación?	¿Qué fue lo que advertí antes de la práctica?	¿Qué fue lo que advertí después?	¿Qué fue lo que aprendí?



## PRÁCTICA FORMAL: Meditación Concentración

**Objetivo:** aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila.

**Método:** entrenar la mente a permanecer centrada o concentrada en un solo punto, en un determinado estímulo, de un modo ininterrumpido. El estímulo seleccionado es el "objeto" de meditación.

**Objeto:** la respiración.