MI SEMANA DE MINDFULNESS



Saborea: Presta atención a sabores y aromas de tu desayuno.

Pasea: Observa sonidos, colores y sensaciones del entorno.

Siente: Reconoce dónde acumulas tensión y cansancio.

Observa: Concéntrate en una actividad cotidiana.

Reconoce: Identifica cómo te sientes sin juzgarte.

Escucha: Practica la escucha consciente.

Cuida de ti: Reconoce qué necesitas para cuidarte.