

Ejercicio Mindfulness

Meditación Mindfulness



El gran objetivo de la meditación Mindfulness es simple: prestar atención al momento **Presente sin Juzgar**. Puedes consultar nuestra ficha para conocer más de la práctica Mindfulness y sus principios. Encontrarás información sobre posturas, lugares y tiempo de práctica, entre otros contenidos.

También te invitamos a descargar más ejercicios Mindfulness en nuestra web e Instagram: @smarththerapyonline

Meditación Mindfulness:

Encuentra un lugar calmo y sin distracciones.

Para empezar, establece un tiempo de 10 minutos, aunque después de un tiempo de práctica, no tendrá tanta importancia establecer el tiempo transcurrido en meditación.

Comienza trayendo la Atención al momento presente, a través de hacer consciente tu respiración. Concéntrate en como entra el aire en tu cuerpo y como lo liberas y sale el aire de tu cuerpo. Antes que nada, ten en cuenta que tu mente puede estar dispersa, pululando de un lado a otro. No te preocupes, esta bien! Puedes hacer de cuenta que eres un observador experto observando como se comporta tu cerebro. Toma nota y dirige nuevamente tu atención a tu respiración.

En algunas ocasiones puedes sentirte frustrado o aburrido. Eso esta bien, esos son solo algunos sentimientos para tomar nota y observar. Tu mente puede comenzar a planificar el fin de semana o preocuparse por alguna responsabilidad. Solo nota cuando eso ocurre y acéptalo con calma y felicidad.

Apenas puedas, retoma tu concentración orientándola a tu respiración. Continua con este proceso hasta que el tiempo establecido se termine o hasta que estés listo.