

# Mindfulness Ejercicio 5 Sentidos

## Five Senses



Utiliza este ejercicio para ubicarte rápidamente en el Presente. El objetivo es hacer notorio algo que ya estas experimentando por cada uno de tus sentidos.

**5** cosas que puedes ver: Mira a tu alrededor y nota 5 cosas que no hayas notado antes. Quizás alguna marca en la pared, un reflejo de la luz.

**4** cosas que puedes sentir: quizás puedes sentir la presión de tus pies en el piso, el roce de tu ropa, la briza, el sol. Qué más puedes sentir en este momento?

**3** cosas que puedes oír: Nota los sonidos ambientales que has estado filtrando, como el aire acondicionado, aves, o autos en una calle distante.

**2** cosas que puedes oler: Quizás puedas oler café, flores o aire fresco. No es necesario que sea un olor especialmente agradable, puede ser el olor de la piel o la ropa.

**1** cosa que puedes degustar: introduce en tu boca un poco de chicle, o un sorbo de una bebida, toma un snack si te es posible, o simplemente nota como sabe tu boca, o “saborea” una bocanada de aire, para saber como se siente en tu lengua.