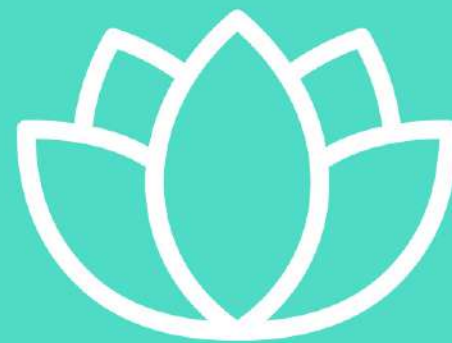


# Ejercicio de Mindfulness para hacer cada día durante una semana



# Práctica de Mindfulness

Te invitamos a realizar una vez al día la siguiente práctica de Mindfulness (MFN). Comer un alimento o tomar una bebida, intencionando y poniendo el compromiso de estar en el momento presente. A través de esta experiencia podrás darte cuenta de que nuestra mente no para de “hablar”, pero de igual manera podemos focalizar nuestra atención en lo que estamos comiendo o bebiendo.

**Recuerda:** Si tu mente te distrae de lo que comes o bebes, NO PASA NADA, vuelves a tu momento presente y continuas. Las veces que sea necesario. Entra a la experiencia con mente de principiante.

# 01

# Dispone tus sentidos a la experiencia



Inicia el ejercicio respirando de manera consciente y presente.

Siente como el aire ingresa por tu nariz al inspirar y como sale por ella al exhalar.

Respira de esta manera unas 5 veces antes de dirigir la atención al alimento que comerás o la bebida que vas a tomar.

Observa cómo es tu tenedor o cuchara con la que comerás o el vaso donde beberás.

Siente el aroma de tu bebida o de tu comida. Dispone tus sentidos a la experiencia.

# 02

## Mientras comes o bebes



¿Cómo se siente el alimento o bebida en tu boca?  
Es de textura suave o crocante, de sabor dulce,  
salado, ácido, etc.

¿Cómo es la temperatura?

¿Agradable al paladar?

¿Dónde está tu mente mientras comes o bebes?

¿Dónde está tu cuerpo en este momento?

# 03

## La mente no para



Recuerda que el primer paso es: recordar que la mente no para. Esa es la primera semilla de la práctica de MFN.

Una vez finalizada la experiencia puedes volver a respirar conscientemente, observar y sentir cómo ingresa el aire por tu nariz al inhalar y cómo sale al exhalar.

¡BIEN HECHO! Ya terminaste tu práctica informal de MFN. Puedes registrarla en una tabla como el ejemplo de la próxima gráfica.

# 04

## Registro de tu práctica mfn (informal)

	Práctica Informal	Comentarios, observaciones, sensaciones
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		