

# PRACTICA MINDFULNESS EN TIEMPOS DE COVID-19

Esta parada en nuestra vida diaria, nos ha llevado a experimentar otro tipo de sensaciones a las que no estamos acostumbrados.

**Mindfulness** te puede ayudar a estabilizarte emocionalmente, a reducir el estrés, a gestionar mejor la incertidumbre, mejorará tu sueño, e incrementará tu calidad de vida.



## ¿QUE ES EL MINDFULNESS?

Es la capacidad de mantener atención plena en el "aquí" y "ahora"

[Pincha para ver vídeo](#)

## CÓMO PRACTICARLO:

1

### PRESTA ATENCIÓN.

Dedícate 60 segundos.  
Busca un lugar tranquilo.  
Cierra los ojos y presta atención a tus emociones.



2

### ESTIMULATE CON MÚSICA

Ponte tu canción favorita y céntrate en la música y en lo que sientes.



3

### CENTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Busca un lugar tranquilo y acomódate. Observa como entra y sale el aire. Ve realizando respiraciones cada vez más profundas y centrate en como recorren tu cuerpo.



4

### DISFRUTA DE LA COMIDA

Introduce los alimentos en la boca de forma delicada, en pequeñas porciones. Disfruta de su olor, textura y sabor.



5

### PON ORDEN EN TU CASA

Tienes la oportunidad de estar más tiempo en casa. Presta atención del entorno que te rodea por si quieres mejorarlo. Permítete realizar actividades que nunca hiciste.



6

### "AQUI" Y "AHORA"

Intenta no habitar en el pasado ni transportarte al futuro. Céntrate en cada actividad que haces sin más.



## PRACTÍCALO

Con 15 minutos diarios tu estrés se habrá reducido para (casi) todo el día



**Recuerda: Es algo básico pero requiere trabajo.**