

Mindfulness de los sentidos

Apreciar lo que se siente con cada uno de los cinco sentidos en el momento actual, te ayudará a centrarte en el presente y poner el foco en el momento en el que te encuentres.

A continuación de ofrecemos una serie de trucos para aprovechar el poder de los cinco sentidos en tu día a día.

- 
- ▶ Párate después de cada sorbo de una bebida, recreándote en los sabores.
 - ▶ Saborea la comida intentando descifrar cada uno de los ingredientes.

GUSTO

- 
- ▶ Abraza a alguien y espera un tiempo para soltarle. Déjate envolver por esa sensación.
 - ▶ Toma conciencia de lo que sientes en el momento actual; la textura de tu ropa, el calor o la brisa en tu piel...

TACTO

- 
- ▶ Presta atención a los detalles de las cosas que te rodean.
 - ▶ Fíjate en las nubes del cielo, como se mueven, cambian, desaparecen...

VISTA

- 
- ▶ Inhala la fragancia de alguna comida que te guste.
 - ▶ Utiliza aceites esenciales para relajarte.

OLFATO

OÍDO

- 
- ▶ Percibe los diferentes sonidos de tu alrededor.
 - ▶ Escucha el sonido de tu respiración en un momento de relajación.