

4 HABITOS QUE GENERAN BIENESTAR

Cómo incorporar el mindfulness de forma informal a tu día a día

NO TE LEVANTES DE LA CAMA DE UN SALTO

Despiértate 5 minutos antes y quédate en tu cama boca arriba. Cierra los ojos tomando una inhalación profunda, seguida de una lenta exhalación. Nota el peso de tu cuerpo sobre la cama. Haz un barrido corporal empezando por los pies y acabando en tu cabeza. Toma una nueva respiración completa y poco a poco incorpórate.



DISFRUTA DE TUS SENTIDOS

Tómate el café, en tu casa, en el trabajo o en el bar, permitiendo que otros sentidos participen. Para ello puedes acercarte la taza a la nariz y percibir el olor del café. Puedes aprovechar también la oportunidad de darte cuenta de los sonidos que te acompañan en tu trayecto hasta el trabajo .



PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA

Nuestro piloto automático nos tiene más pendientes de reaccionar que de responder y por eso tendemos muchas veces a imponer nuestro punto de vista sin escuchar. En ese caso puede ocurrir que perdamos información estaremos menos disponibles para poder ser más eficaces



AGRADECE

La práctica de la gratitud desactiva la hiper activación de tu amígdala, responsable de las emociones implicadas en procesos de estrés y ansiedad. Agradece al final de tu día 3 cosas que te hayan pasado -aunque sean pequeñas-. Puedes practicarlo también dando las gracias al conductor del bus que te lleva al trabajo, al camarero que te atiende o a algún familiar o compañero,

