

Tip 1 Mindfulness Txiki

¿Qué pensáis que es la meditación?

Nosotros limpiamos nuestras habitaciones, nos duchamos para quitar la suciedad de nuestros cuerpos, nos cepillamos nuestros dientes, pero ¿qué hacemos con nuestras mentes? ¿cuándo limpiamos el desorden que hay dentro? Imagina todos esos días y semanas yendo por ahí y nuestras mentes relleniéndose con un montón de pensamientos, de planes, de historias, de memorias, a veces con preocupaciones y otros malos sentimientos. La meditación es la manera de limpiar nuestras mentes y tú sabes lo bien que te sientes cuando estás en una habitación limpia y ordenada. La meditación es como tomar un descanso en una habitación limpia, tranquila y ordenada.

Así que vamos a hacer un ejercicio muy simple de meditación.

Siéntate con la espalda recta, sin tensión. Cierra los ojos. Ahora lleva tu atención a tus oídos. Intenta mantener tu cuerpo quieto por un minuto y escucha cuántos sonidos puedes escuchar dentro de la habitación. [\(Pausa\)](#)

¿Qué sonidos escuchas? No pasa nada si no conoces los sonidos. Simplemente describe lo que oyes. Si hay un sonido muy alto ¿cómo te sientes cuando lo escuchas?

En nuestra segunda meditación vamos a contar cuántas respiraciones tomas mientras la campana está sonando. [\(darle al audio de la campana\)](#). Una respiración consiste en coger el aire y soltarlo. Las dos cosas (dentro-fuera), eso es una respiración. Simplemente respira naturalmente. No hay ninguna necesidad de respirar de manera diferente. Puedes contar con tus dedos. Y cuando ya no puedas escuchar más la campana, levanta tu mano.

Cierra tus ojos otra vez, voy a tocar la campana de nuevo, y empieza a contar respiraciones hasta que ya no puedas escuchar la campana. [\(Sonar la campana y pausa\)](#)

Enséñame con tus dedos cuántas respiraciones hiciste mientras estaba la sonando la campana.

¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?

¿La habitación de tu mente cómo se encuentra ahora mismo?