

Tip 22: La espera consciente

(extraído de Juegos Mindfulness de Susan Kaiser)

Este ejercicio se puede hacer durante esperas, en el coche, esperando a alguien o haciendo cola.

- *Siéntate o permanece de pie de forma cómoda y relajada, y siente la respiración.*
- *Elige un objeto cercano que resulta agradable a la vista (a los niños pequeños preguntar qué objeto han elegido) y posa tu mirada en él. Mantén los ojos suavemente centrados en el objeto.*
- *Fíjate en los cambios que acontecen a tu alrededor (colores, sonidos, variaciones de la luz).*
- *Unas veces tendrás pensamientos y otras veces no los tendrás. Cuando aparezcan déjalos estar: si no les presta demasiada atención, se quedarán un rato y desaparecerán por sí solos.*
- *Si te das cuenta de que te has distraído, eso significa que sabes dónde está tu mente en este momento ¡Felicidades! ¡En eso consiste la conciencia atenta! Ahora continúa mirando suavemente el objeto.*
- *¿Qué has visto?, ¿te ha sorprendido lo que has observado?, ¿ha permanecido igual lo que te rodea o se ha producido algún cambio?*
- *¿Cómo te has sentido al principio?, ¿y más tarde? ¿El tiempo transcurrido lento o rápido?*