



*Sólo* Que tengas buen día  
*Respira*

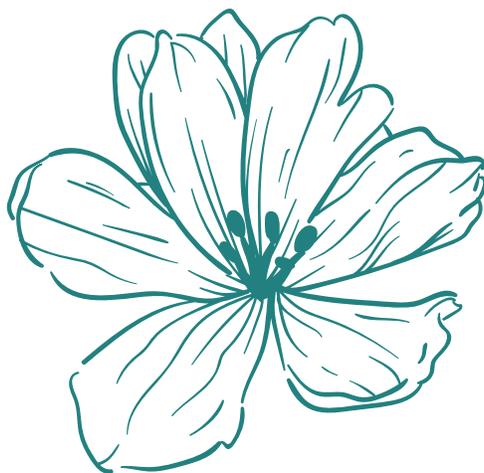
Copyrighted material  
Infinitem Editions 2022

APRENDE ESTOS SIMPLES Y  
ÚTILES EJERCICIOS PARA  
SENTIRTE CENTRADO,  
RELAJADO Y CONCENTRADO A  
LO LARGO DEL DÍA.





SIÉNTATE EN SILENCIO, CIERRA LOS OJOS Y CUENTA LENTAMENTE DEL 10 AL 1. CUANDO HAYAS TERMINADO, IMAGINA UNA ESCENA TRANQUILA EN LA QUE TE SIENTAS RELAJADO Y SEGURO. PERMANECE EN ESA POSICIÓN DURANTE 5 MINUTOS Y LUEGO CUENTA LENTAMENTE DEL 1 AL 5 Y ABRE LOS OJOS SINTIÉNDOTE EN PAZ. TRATA DE MANTENER ESE SENTIMIENTO A LO LARGO DE TU DÍA

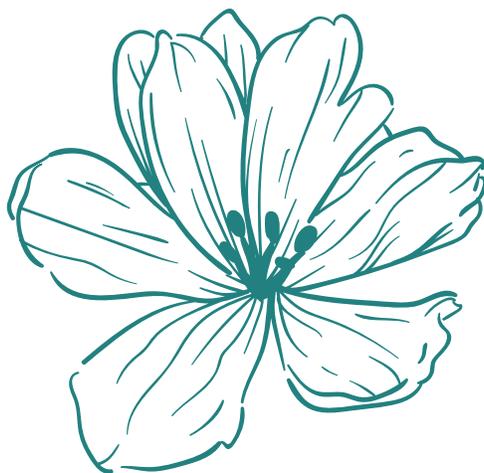




SIÉNTATE SIN DISTRACCIONES EN FRENTE DE UNA MESA CON BUENA ALTURA, QUE TE PERMITA APOYAR TUS CODOS. LUEGO UNE TUS MANOS EN FORMA DE X Y CUBRE TUS OJOS CON CUIDADO, ACOMODA TUS MANOS HASTA QUE NO ENTRE LUZ. CIERRA TUS OJOS Y DE ACUERDO AL TIEMPO QUE TENGAS DISPONIBLE, CUENTA HASTA 20-30 Ó 50.

CONCÉNTRATE EN ELIMINAR TODAS LAS SENSACIONES DE LUZ QUE TENÍAS EN TUS OJOS, Y SÓLO VER NEGRO.

SI TIENES ALGÚN DOLOR, PUEDES CENTRAR TU ATENCIÓN EN EL SITIO DEL DOLOR E IMAGINAR QUE SALE DE TU CUERPO EN FORMA DE LUZ.





SI ESTÁS EN UN LUGAR DONDE NO PUEDES ESTAR A SOLAS Y CERRAR TUS OJOS POR UNOS MINUTOS, TRATA DE SALIR O BUSCAR UNA VENTANA. CONCÉNTRATE POR UNOS MINUTOS (LOS QUE TENGAS DISPONIBLES) EN TODO LO QUE HAY A TU ALREDEDOR Y ENCUENTRA LA BELLEZA Y LA ABUNDANCIA QUE HAY EN CADA COSA. OBSERVA CON ATENCIÓN LAS HOJAS DE LOS ÁRBOLES, EL MOVIMIENTO QUE TIENEN CON EL VIENTO, EL PASTO, LAS FLORES, ADMIRA SU BELLEZA Y SIÉNTETE PARTE DE ESA NATURALEZA. SIÉNTETE PARTE DE UN TODO QUE ES ABUNDANTE Y HERMOSO. SI NO TIENES NATURALEZA DISPONIBLE, CONCÉNTRATE EN LOS SONIDOS QUE HAY Y ÚSALOS PARA PONER ATENCIÓN A TUS PENSAMIENTOS Y DEJARLOS PASAR SIN JUZGAR, MIRANDO UN PUNTO FIJO. PUEDES CENTRARTE TAMBIÉN EN TU RESPIRACIÓN, Y DARTE CUENTA CÓMO A MEDIDA QUE RESPIRAS PROFUNDO, TUS LATIDOS VAN DISMINUYENDO Y VAS ENCONTRANDO LA CALMA POCO A POCO.