



Mindful in Minutes – Feel

Atención plena en minutos Sentir

Siéntate cómodamente.

Deja que tus caderas descansen hacia el fondo de la silla.

Mantén la espalda erguida... pero relajada.

Puedes tumbarte...

o cambiar de posición en cualquier momento.

Tus ojos pueden estar abiertos... o cerrados.

Lleva tu atención a los pies.

Siente las puntas de los dedos...

las articulaciones...

las plantas de los pies...

y los tobillos.

Deja que tu atención se expanda...

hacia las pantorrillas...

las espinillas...

y las rodillas.

Observa los muslos...

y las caderas...

reposando suavemente sobre la silla... o la cama.

Lleva tu atención al abdomen...

y a la parte baja de la espalda.

Ahora hacia la parte alta de la espalda...

el pecho...

y los hombros.

Deja que tu atención fluya...
hacia los brazos...
las manos...
y los dedos.

Lleva la atención al cuello...
la garganta...
la mandíbula.

La boca...
las mejillas...
los ojos...
y la frente.

Durante unos momentos...
permanece con las sensaciones del cuerpo...
de la cabeza a los pies...

dejando que todo sea como es.

Cuando estés listo...
abre suavemente los ojos...

y vuelve al espacio que te rodea.