



## Mindfulness de los sentidos

Apreciar lo que se siente con cada uno de los cinco sentidos en el momento actual, te ayudará a centrarte en el presente y poner el foco en el momento en el que te encuentres.

A continuación de ofrecemos una serie de trucos para aprovechar el poder de los cinco sentidos en tu día a día.

- ▶ Párate después de cada sorbo de una bebida, recreándote en los sabores.

- ▶ Saborea la comida intentando descifrar cada uno de los ingredientes.



GUSTO

- ▶ Abraza a alguien y espera un tiempo para soltarle. Déjate envolver por esa sensación.

- ▶ Toma conciencia de lo que sientes en el momento actual; la textura de tu ropa, el calor o la brisa en tu piel...



TACTO

- ▶ Presta atención a los detalles de las cosas que te rodean.

- ▶ Fíjate en las nubes del cielo, como se mueven, cambian, desaparecen...



VISTA

- ▶ Inhala la fragancia de alguna comida que te guste.

- ▶ Utiliza aceites esenciales para relajarte.



OLFATO

OÍDO

- ▶ Percibe los diferentes sonidos de tu alrededor.

- ▶ Escucha el sonido de tu respiración en un momento de relajación.

