

# 3 Ejercicios para entrenar tu atención

***“El verdadero secreto de la felicidad radica en interesarse de forma genuina por todos los detalles de la vida cotidiana” - William Morris***

Los siguientes son 3 ejercicios muy simples -y a su vez poderosos- para entrenar tu atención en las cosas pequeñas e importantes que componen tu día a día:

## EJERCICIO 01.

Cuando te despiertes por la mañana, quédate en la cama durante 5 minutos observando tu dormitorio. Percibe los objetos que decoran las paredes, los muebles y cómo se filtra la luz a través de las cortinas.

DESCRIBE CÓMO FUE LA EXPERIENCIA:

---

---

---

---

---

## EJERCICIO 02.

Sal al jardín, al balcón o abre la ventana y escucha los sonidos de la mañana; intenta distinguir los diferentes sonidos, céntrate en cada uno de ellos sin juzgar. (también puedes hacer este ejercicio en el parque más cercano)

DESCRIBE CÓMO FUE LA EXPERIENCIA:

---

---

---

---

---

## EJERCICIO 02.

Prepárate una taza de té (o alguna otra infusión) e invierte algunos minutos sólo para estar presente en el acto de beberla. Toma consciencia de la taza en tu mano, percibe el aroma, el sabor, el vapor que se eleva...

DESCRIBE CÓMO FUE LA EXPERIENCIA:

---

---

---

---

---

## DESCUBRE

*¿Cuál es tu ejercicio preferido para centrarte en el presente y disfrutar de las pequeñas cosas?*

---

---

---

---

---



**DEDICACIÓN ESTIMADA**

*05 minutos por día*