



## Leccion 2



# ACTITUDES DE MINDFULNESS

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



## Práctica: Meditación a la información de los sentidos

Empieza por centrarte en tu respiración vas a realizar el mismo proceso que hemos venido realizando en el que partes de sentir tu respiración y poco a poco vas aumentando tu atención a sentir tu cuerpo dedicarle unos cuantos segundos a sentir tu respiración y poco a poco incluyendo otras sensaciones como puede ser el latido de tu corazón las sensaciones en tu espalda tu estómago tus piernas y de esta forma que puedas estar sintiendo en este momento tu respiración y tu cuerpo recuerda ubicarte desde la postura del observador y observadora que eres con una actitud de descubrir todo lo que vas encontrando y todo eso que vas encontrando lo aceptas y lo conoces y una vez que ya tengas todo tu cuerpo incluido en tu atención y que seas consciente de cómo te encuentras en este momento empieces a incluir nueva información que proviene de tus sentidos vas a empezar por percibir los sonidos de tu alrededor y al descubrir los sonidos que hay en tu alrededor recuerda hacerlo sin tus conceptos previos todo lo que escuches es perfecto tal y como es cuando te descubras a ti mismo queriendo catalogar el sonido como agradable o desagradable esfuérzate por verlo como si fuera la primera vez y descubrir la reacción que genera en tu cuerpo ese sonido.

Si crees que ya descubriste todos los sonidos a tu alrededor mantente con la atención abierta a descubrir otros nuevos y cuando un sonido te llame tu atención enfócate en eso y date cuenta como cada segundo ese sonido y los demás van cambiando la intención es que puedas percibir todos los sonidos a tu alrededor sin obsesionarte con ninguno sin querer quitar ninguno otro y sin apegarte al que te gusta este es el momento en el que practica el dejar pasar las cosas sin engancharte a ello sin juzgarlo solamente siendo consciente y siendo testigo de lo que sucede a tu alrededor permanece en este estado por los próximos segundos disfrutando de lo que es viajar con el ritmo del tiempo con el ritmo que va moviéndose momento a momento trayendo nuevas sensaciones para ti y llevándose otras. Ve incluyendo también nueva información que provenga de tus demás sentidos puedes empezar a tener conciencia de cómo se siente la temperatura en este momento en el que estás la temperatura la puede sentir en tu piel y también dentro de tu cuerpo Lo importante es que evites etiquetar esta temperatura como calurosa fría fea bonita simplemente siente la temperatura como si fuera la primera vez que te percatas de ella puedes también empezar a sentir toda la información que



entra por tu olfato aunque no exista un olor en específico a tu alrededor tu olfato percibe olores de la misma forma descubre esos olores sin ponerles etiqueta o juicio previo puedes percibir también la intensidad de la luz que entra a través de tus párpados solamente se consiente que también estás recibiendo información a partir de ahí y finalmente crea conciencia de la información que te manda tu sentido del equilibrio puedes sentir el equilibrio en tu cuerpo sintiendo también el peso de tu cuerpo sobre el piso y de esta forma entra en un estado de atención completa de atención plena a toda la información que puedas estar recibiendo en este momento ya sean sonidos olores temperatura equilibrio sensaciones internas vive toda esta información y descubre cómo cambia de momento a momento y es por eso que se merece de tu atención. Permanece en este estado por los próximos segundos poco a poco ve regresando centrándote en tu respiración reubicándote en tu centro que es tu respiración.

Haz un chequeo de cómo te sientes en comparación al inicio de esta práctica y ve disponiendo a ir concluyendo con esta meditación poco a poco, ve centrándote de nuevo exclusivamente en las sensaciones de tu nariz puedes empezar a mover tu cuerpo sintiendo los dedos de tus pies de tus manos las sensaciones en tu boca y si lo necesitas puedes hacer un par de inhalaciones más profundas llenando tu estómago ritmo puedes volver a abrir los ojos sí ya abriste los ojos y te estás reincorporando te recomiendo que hagas un repaso de ti mismo y de ti misma pregúntate cómo te sientes cómo fue tu proceso si hubo algo que se te dificultara y que descubres de ti mismo y de ti misma te sugiero que escribas estas respuestas en un cuaderno para que puedas llevar un registro de tu avance y con esto dar por concluida esta meditación.



**RECURSOS:** Formulario de registro de práctica en casa:

Anota, en el formulario de registro de la Práctica en Casa, cada vez que practiques. Toma asimismo nota de todo lo que aparezca durante tu práctica en casa para poder hablar de ello la próxima sesión.

Día/fecha	Práctica( Si/ No)	Observaciones
Día: Fecha:	P 1 P 2 P 3	
Día: Fecha:	P 1 P 2 P 3	
Día: Fecha:	P 1 P 2 P 3	
Día: Fecha:	P 1 P 2 P 3	
Día: Fecha:	P 1 P 2 P 3	
Día: Fecha:	P 1 P 2 P 3	
Día: Fecha :	P 1 P 2 P 3	



**Vacía tu bolsillo en  
tu mente, y tu mente  
llenará tu bolsillo.**

**BENJAMÍN  
FRANKLIN**

**Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento  
Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de  
cualquier forma, sin previa autorización.**

**CRECIMIENTO** 