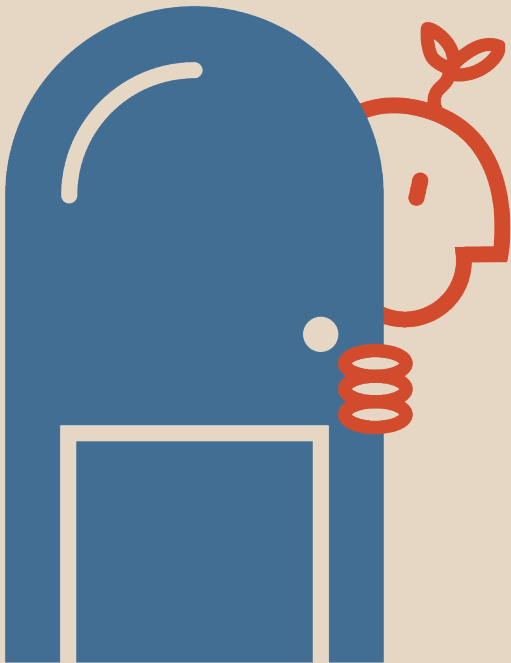




Ventana, prácticas para asom(br)arse.

Esta compilación reúne 28 prácticas cotidianas y recursos escritos basados en evidencia que favorecen el bienestar y ayudan a mantener una mente atenta y un corazón abierto.

Las prácticas están estructuradas de acuerdo a cuatro pilares del bienestar a partir del trabajo del Dr. Richard Davidson, fundador y director del Center for Healthy Minds de la Universidad de Wisconsin-Madison. Cada uno de estos pilares, Atención, Conexión, Discernimiento, y Propósito, ha mostrado en estudios científicos su aporte al bienestar tanto físico como emocional de las personas, encontrando correlación entre su práctica y mejoras en la salud, la vitalidad, la gestión de las emociones, la memoria, la calidad del sueño y el descanso; la recuperación de enfermedades, una profundización en la empatía, la compasión y la autoestima; así como disminución en niveles de depresión, ansiedad, fatiga y fallas cognitivas.

La práctica cotidiana de estas técnicas abre también una ventana al autoconocimiento, a la creatividad, y a la belleza de la presencia.

Ventana es un área que desde su fundación en 2023 genera conocimiento y fomenta prácticas de bienestar en la comunidad CENTRO. Esta investigación se ha realizado a través del Centro de Investigación en Economía Creativa y cuyo objetivo es expandir y promover conocimiento vinculado a estos temas.

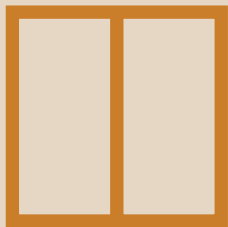
a
ten
ción



Nos referimos a una forma intensificada y flexible de prestar atención tanto a lo que percibimos desde el exterior como en el interior. Esta forma de atención nos lleva a estar completamente presentes en aquello que estemos haciendo, conectadxs con nosotrxs mismxs y con las personas con quienes compartimos tiempo y espacio.

*En cada tarjeta se indica una fuente recomendada para ampliar la información relacionada con la práctica. Es importante mencionar que éstos, al estar alojados en la red y ser generados por un tercero, son susceptibles de ser removidos, por lo que podrían no estar disponibles al momento de ser consultados.

co
ne
xión



La conexión entre personas es vital para la prosperidad de los seres humanos, es un rasgo evolutivo importantísimo: nuestro cerebro está predispuesto a la conexión social. Los seres humanos hemos evolucionado para conectar, y cuando no lo hacemos sentimos un dolor tan real como el dolor físico.

*En cada tarjeta se indica una fuente recomendada para ampliar la información relacionada con la práctica. Es importante mencionar que éstos, al estar alojados en la red y ser generados por un tercero, son susceptibles de ser removidos, por lo que podrían no estar disponibles al momento de ser consultados.

dis 
cerni 
miento

El discernimiento está relacionado con la aprehensión de la verdadera naturaleza de las cosas, especialmente a través de un entendimiento intuitivo; la facultad de ver el carácter interno o la verdad subyacente; el entendimiento de relaciones que ayudan resolver un problema; y, el entendimiento de las fuerzas motivadoras detrás de las propias acciones, pensamientos, o comportamientos, y está fuertemente relacionado con la capacidad de elegir aquello que nos hace bien.

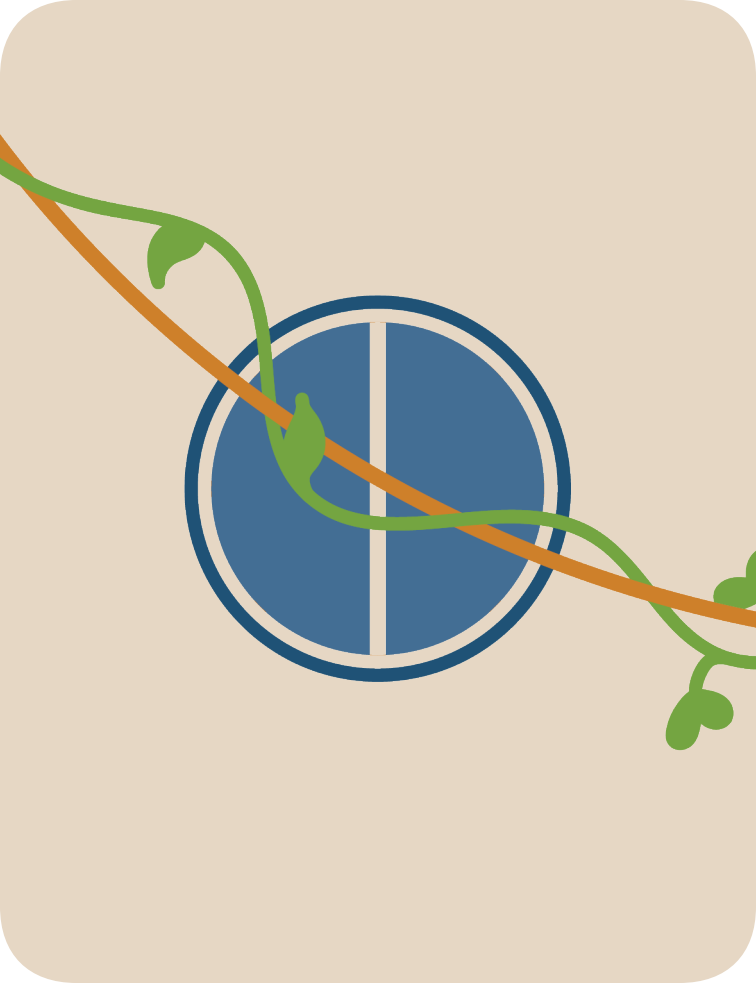
*En cada tarjeta se indica una fuente recomendada para ampliar la información relacionada con la práctica. Es importante mencionar que éstos, al estar alojados en la red y ser generados por un tercero, son susceptibles de ser removidos, por lo que podrían no estar disponibles al momento de ser consultados.

pro
pó
sito



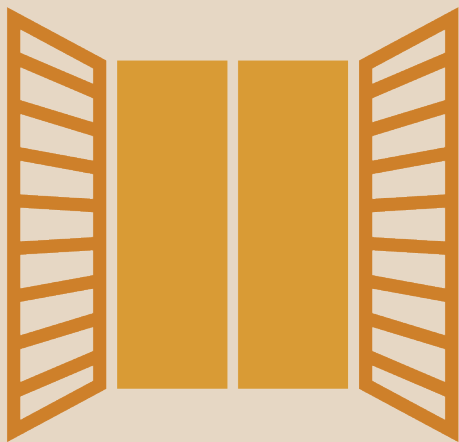
El propósito hace referencia a las motivaciones que están detrás de las cosas que hacemos en nuestra vida diaria. Las motivaciones que nos orientan para saber si estamos yendo en la dirección que queremos.

*En cada tarjeta se indica una fuente recomendada para ampliar la información relacionada con la práctica. Es importante mencionar que éstos, al estar alojados en la red y ser generados por un tercero, son susceptibles de ser removidos, por lo que podrían no estar disponibles al momento de ser consultados.



1. Siéntate con la espalda recta en una postura cómoda para ti, puedes cerrar los ojos. **2.** Pon un temporizador con el tiempo que desees practicar. **3.** Respira de forma natural. **4.** Lleva tu atención a notar tu respiración, ya sea la sensación del aire cuando pasa por tu nariz, o el movimiento del cuerpo al respirar. **5.** Cuenta después de cada exhalación. **6.** Cuenta 5 respiraciones y vuelve a empezar. **7.** Si pierdes la cuenta, al notarlo, vuelve a comenzar. **8.** Al escuchar la alarma del temporizador toma unas cuantas respiraciones profundas antes de levantarte.

Nota: esta práctica puede también realizarse con el sonido como foco de atención.



1. Siéntate cómodamente. **2.** Respira de forma natural y durante un momento siente tu inhalación y tu exhalación. **3.** Cierra los ojos y piensa en las personas más cercanas a ti, siente la conexión que tienes con ellas. **4.** Expande tu círculo de conexión hacia personas con quienes convives cotidianamente pero no son tan cercanas a ti. Siente la conexión. **5.** Continúa expandiendo tu círculo hacia personas que quizá no conoces pero con quien compartes espacios: quienes estudian o trabajan en el mismo lugar que tú, quienes viven en tu zona, en tu ciudad, en tu país. **6.** Sigue expandiendo tu círculo de conexión hasta que abarques a todas las personas con quienes compartimos el mundo. **7.** Incluye a todos los seres vivos. Siente la conexión que existe entre todos. **8.** Desea que todos puedan ser felices y tener una buena vida. **9.** Permanece presente durante unos momentos, poco a poco abre los ojos.



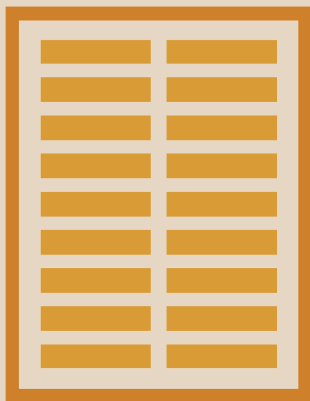
1. Esta práctica la puedes hacer sentadx o caminando. **2.** Respira con naturalidad. **3.** Toma un momento para sentir tu cuerpo, de la cabeza hacia los pies, sólo nota tu cuerpo. **4.** Durante los siguientes minutos sólo observa lo que pasa en tu mente sin fijar tu atención en ninguna cosa en particular, deja que las cosas surjan y acompaña las mientras duren, deja que cambien, que se vayan, sin forzar nada. **5.** Si te das cuenta que te has dejado llevar por una sola cosa, si estás ya elaborando pensamientos, suéltalo y regresa sólo a observar lo que sucede, a estar presente. **6.** Termina tu práctica con 3 respiraciones profundas.



1. Siéntate cómodamente y siente tu respiración. **2.** Relaja los músculos de tu cuerpo, puede ayudarte recordar sensaciones agradables, traer a la mente un recuerdo alegre o una persona que te inspira cariño. **3.** Una vez que te sientas cómodo, relájate, y con una sensación de tranquilidad, conecta con tu infancia de forma compasiva y amorosa. **4.** Recuerda qué te gustaba hacer, qué te interesaba, qué cosas llamaban más tu atención. **5.** Solamente recuérdalo y conecta con esos pensamientos y sensaciones de gusto por algo. **6.** Pregúntate si esos pensamientos, esos gustos, ese interés de infancia puede guiarte ahora para definir un propósito más profundo, sin juzgar y sin forzarlo, sólo mantén una mente abierta y receptiva. **7.** Después de unos minutos vuelve a tu respiración y cuando estés listo termina esta meditación.



1. Siéntate con la espalda recta en una postura cómoda para ti.
2. Pon un temporizador con el tiempo que desees practicar.
3. Respira de forma natural durante un par de minutos, se consciente de tu respiración.
4. Con una mente abierta y curiosa comienza a notar lo que sucede a tu alrededor: nota los sonidos, la luz, los movimientos. Deja que las cosas surjan mientras las observas.
5. Es fácil que la mente se distraiga y se vaya a otro lugar, si te sucede, al notarlo suavemente regresa por un momento a tu respiración y vuelve a notar el momento presente. No importa cuántas veces suceda, siempre regresa al momento presente.
6. Deja que los pensamientos sucedan sin juzgarlos, mantén la mente abierta a lo que surja.
7. Al escuchar la alarma del temporizador toma varias respiraciones profundas antes de levantarte.



1. Siéntate cómodamente.
2. Respira natural durante unos momentos poniendo atención a cada inhalación y exhalación.
3. Conecta con tu deseo de ser feliz, de sentirte bien, y repite en tu mente durante unos minutos “Deseo sentirme bien, deseo ser feliz”.
4. Expande tu deseo hacia alguien que quieres, puedes repetir en tu mente “**Deseo que (—) sea feliz**”.
5. Expande tu deseo hacia una persona neutra, un vecino, un compañero de trabajo, o alguien con quien coincides cotidianamente, puedes repetir en tu mente “**Deseo que (—) sea feliz**”.
6. Expande tu deseo a una persona con quien te es difícil estar o que te cae mal; puedes repetir en tu mente “**Deseo que (—) sea feliz**”.
7. Expande tu deseo hacia un grupo de personas y sigue expandiéndolo hacia todas las personas en el mundo, repite en tu mente “**Deseo que todas las personas sean felices**”.



discernimiento

observa tus hábitos para
lidar con el estrés.

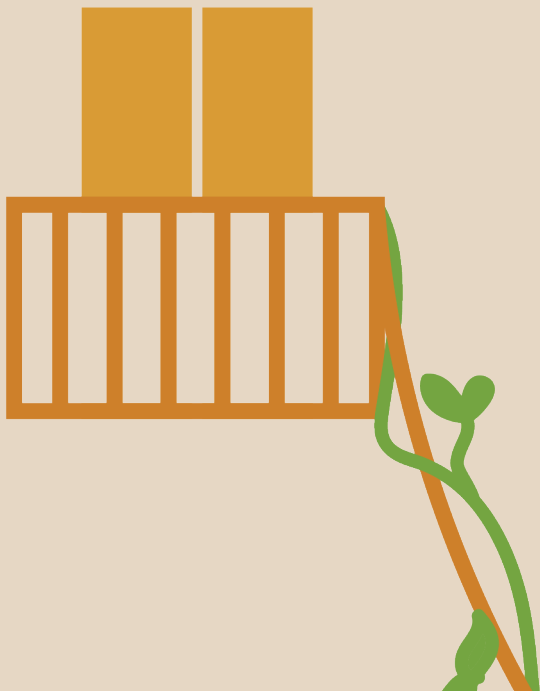
1. Siéntate cómodamente y respira con naturalidad. **2.** Después de unos minutos trae a tu mente algún momento en que te hayas sentido estresado, o alguna situación cotidiana que te hace sentir estrés. **3.** Y ahora piensa ¿cómo lidias habitualmente con eso? Quizá tomas tu celular para ver alguna red social, o buscas algo para comer, o buscas otro tipo de distracción. **4.** No juzgues tus hábitos, sólo obsérvalos. **5.** ¿Qué pasaría si la próxima vez que estés en una situación de estrés te detienes a observarla y en lugar de reaccionar tomas un tiempo para sentir tu respiración? **6.** Toma la resolución de que así será. **7.** Recuerda que es una práctica, recuerda no juzgarte durante el proceso. **8.** Vuelve por unos minutos a tu respiración y cuando estés listo termina tu meditación.



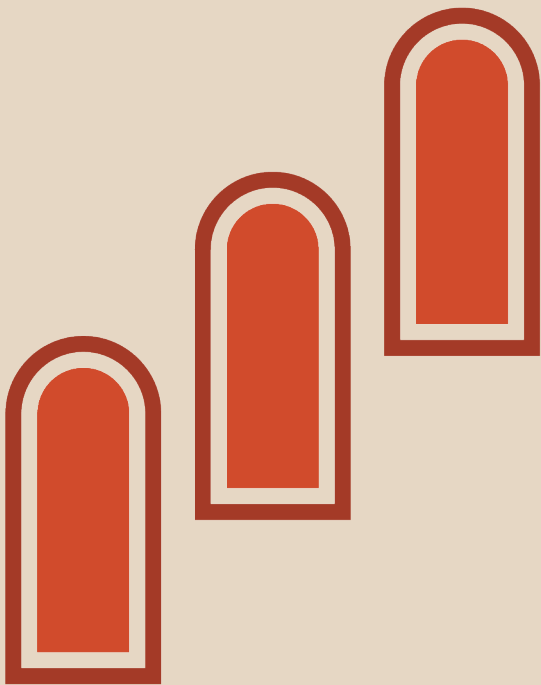
1. Siéntate cómodamente, respira de forma natural notando tu inhalación y tu exhalación. **2.** Piensa en una persona que te inspira, cuyas acciones, palabras te hagan sentir el deseo de hacer lo mejor posible. **3.** ¿Qué hay en particular en esa persona que te hace sentir así? **4.** Mientras piensas en ella, en sus acciones, palabras y otros detalles que te hacen sentir inspirado, observa tus emociones, deja que la inspiración fluya en tu mente, en tu cuerpo. **5.** Cuando te sientas listo termina el ejercicio con tres respiraciones profundas.



1. Esta práctica se puede hacer en cualquier lugar mientras estás caminando. **2.** Camina de forma relajada sintiendo cómo cada paso te conecta con la Tierra. **3.** Al inhalar da un paso y lleva tu atención a la planta del pie, siente cómo cada parte de ella toca el suelo mientras exhalas. **4.** Continúa así por 10 minutos o más.



1. De ser posible haz esta práctica al aire libre, en un jardín o cerca de un árbol. **2.** Siéntate en un lugar cómodo desde el que puedas observar una planta, un árbol, una flor o algún elemento de la naturaleza. **3.** Nota tu respiración durante unos momentos. **4.** Observa la naturaleza alrededor y elige un elemento en particular. **5.** Lleva toda tu atención a aquello que percibe tu vista, observa el elemento que elegiste. **6.** Observa su forma, su color, luces o sombras, deja que tu mirada se haga más profunda con cada respiración sin tensionar. **7.** Piensa por unos momentos cómo esa planta/flor y tú comparten este mundo, ambas como manifestación de vida. **8.** Cierra la práctica con algunas respiraciones conscientes y profundas.



discernimiento

observa tus pensamientos

1. Esta práctica se hace al final del día.
2. Siéntate cómodamente.
3. Por un momento siente tu respiración.
4. Toma el papel de observador, como si vieras una película repasa lo que hiciste durante el día, desde que te levantaste hasta el momento presente. No juzgues, sólo observa.
5. Una vez que termines observa tu respiración, siente tu cuerpo y descansa en el momento presente.
6. Termina la práctica cuando te sientas lista.



1. Siéntate cómodamente y respira con naturalidad. **2.** Pon atención a las sensaciones corporales que surgen, y toma consciencia del estado general de tu cuerpo. **3.** Mantén la atención en tu cuerpo respirando. **4.** Elige una acción que quieras llevar a cabo a corto plazo. **5.** Con una mente tranquila pregúntate cuál es tu propósito para realizar esa acción y deja que surja la respuesta. **6.** Repite la pregunta una y otra vez dejando que surjan las respuestas, después de unos minutos de forma consciente formula tu propósito en una oración clara. **7.** Repítela en tu mente y deja que fluya, siente tu propósito y aprópiatelo. **8.** Durante unos minutos mantén en el presente, sintiendo tu respiración y apropiándote de tu propósito. **9.** Cuando estés listo termina el ejercicio, puedes anotar tu propósito, recuérdalo y deja que guíe tu acción.



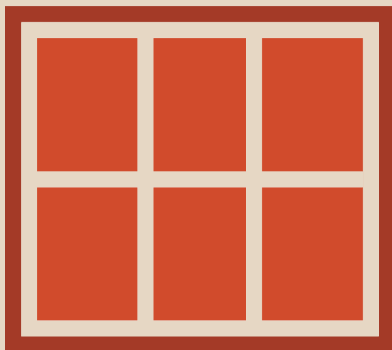
atención

caminar con atención 2

1. Esta práctica se puede hacer en cualquier lugar mientras estás caminando. **2.** Camina de forma relajada sintiendo cómo cada paso te conecta con la Tierra. **3.** Toma consciencia de tu respiración. **4.** No trates de controlarla, sólo obsérvala. **5.** Cuenta cuántos pasos das al inhalar y cuántos al exhalar.



1. Siéntate cómodamente. **2.** Respira de forma natural. **3.** Lleva tu atención al lugar en el que te encuentras el momento del día, siéntete presente. **4.** Deja que tu cuerpo se relaje. **5.** Piensa: hay muchas formas en que he dañado a otros, de forma consciente o inconsciente. Siente lo que aún llevas contigo al respecto. Piensa “En las formas en que te haya dañado, traicionado o causado dolor debido a mi propio dolor, confusión y miedo, en este momento pido tu perdón, por favor perdóname, que pueda yo ser perdonado”. **6.** Siente el movimiento del corazón que te permite pedir perdón y quizá recibirlo. **7.** Ahora inclúyete: así como he dañado a otros, me he dañado a mí mismo de forma consciente o inconsciente, me he traicionado, me he causado dolor, ahora lo recuerdo. **8.** Déjate sentir lo que aún cargas debido a esto. **9.** Y ahora práctica el perdón: Esto lo he hecho debido a mi propia confusión, dolor y frustración, y en este momento me ofrezco a mí mismo perdón. Y en este momento me perdono por todo lo que he hecho para dañarme, sostente con compasión, con ternura y con perdón. **10.** Ahora piensa: hay muchas formas en que otros me han hecho daño, me han traicionado, me han causado dolor. Recuerdo esto también. **11.** Déjate sentir lo que aún cargas debido a esto. **12.** Practica el perdón en la medida en la que estés lista, este es un proceso y no puede ser forzado, piensa “en la medida que estoy listo, te perdono, te ofrezco mi perdón, de libero, no cargaré el dolor de odiarte, del rencor. **13.** Déjate sentir ya sea la ligereza que trae el perdón, o la consciencia de que aún no estás listo para perdonar y que sabes el trabajo del corazón que está en tu camino.



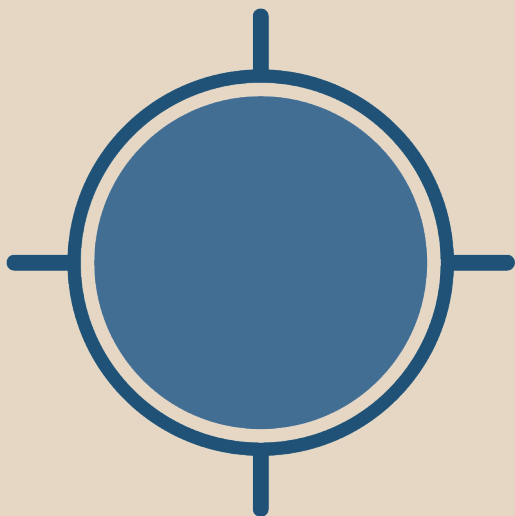
discernimiento

observa tu mente

1. Siéntate cómodamente. **2.** Por unos momentos observa tu respiración. **3.** De la misma forma que observas el ritmo de tu respiración sin tratar de controlarla, comienza a observar tus pensamientos, date cuenta de cómo fluyen, aparecen, se mantienen durante un tiempo y se diluyen dejando espacio a que surja un nuevo pensamiento. **4.** Continúa observando, ¿puedes ver pensamientos de juicio? ¿De agrado o desagrado? **5.** Después de unos minutos vuelve tu atención a tu respiración. **6.** Termina la práctica cuando estés lista.



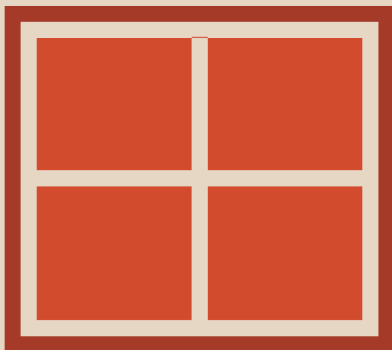
1. Incluye en tu rutina de mañana tomar consciencia de tu propósito para ese día. **2.** Para crear un nuevo hábito lo más sencillo es unirlo a un hábito que ya tienes, es por eso que puedes incluir un momento para pensar en tu propósito durante la rutina que ya tienes establecida, quizá antes de meterte a bañar o lavarte los dientes, puedes tomar unos minutos para, de forma consciente, decidir tu propósito, integrarlo a ti para recordarlo a lo largo del día. **3.** Puedes escribirlo, llevar un diario de propósitos y al final del día recordarlo, regocijarte si pudiste recordarlo y quitarte; o tomar la resolución de hacerlo mejor al día siguiente. **4.** Al inicio requerirá un poco de esfuerzo, cuando se vuelva parte de tu rutina lo harás de forma natural y será un hábito que le de más sentido a tu día a día.



1. Siéntate cómodamente. **2.** Respira de forma natural. **3.** Sostén una pasa en tu mano. **4.** Toma tiempo para observarla como si fuera algo que no hubieras visto nunca antes, observa los detalles. **5.** Pon atención a cómo se siente la textura en tu mano. **6.** Acerca la pasa a tu nariz para percibir su olor, nota cómo responde tu cuerpo. **7.** Suavemente ponla en tu boca, sin masticarla nota las sensaciones que surgen. **8.** Cuando estés listo comienza a masticarla, despacio y notando los sabores que surgen, las sensaciones en tu boca y cómo pueden cambiar de un momento a otro. **9.** Trata de notar cuando surja la intención de tragar antes de llevar a cabo la acción. **10.** Continúa atentx a la experiencia por unos momentos. **11.** Toma un par de respiraciones profundas antes de terminar.



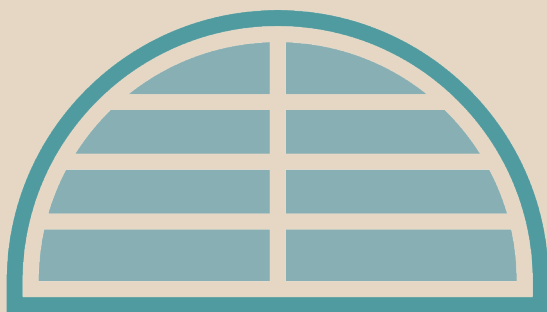
1. Siéntate cómodamente.
2. Respira de forma natural, nota tu respiración.
3. Nota tu cuerpo, relájalo con cada exhalación.
4. Trae a tu mente a una persona por quien te sientas agradecida que esté en tu vida. Hazlo con calma y deja que las emociones al recordarla surjan.
5. Piensa en alguna cosa en particular que esa persona haya hecho por ti o te haya dicho y que te haga sentir agradecimiento.
6. Permítete sentir el agradecimiento que surge.
7. Piensa lo afortunado que eres en que esa persona esté en tu vida.
8. Pon atención en cómo se siente la gratitud en tu cuerpo.
9. Permítete descansar en esa sensación.
10. Poco a poco regresa a tu respiración.



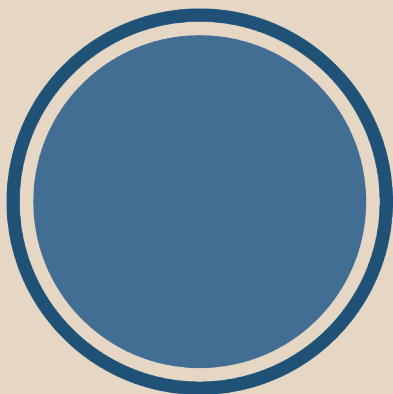
discernimiento

observa tus expectativas
y juicios

- 1.** Esta práctica la puedes hacer en cualquier momento del día en la situación en la que te encuentres, puede ser al encontrarte con alguien, cuando vas en el tráfico, cuando estás en una sala de espera, por ejemplo.
- 2.** Vuelve tu mirada hacia tus pensamientos, no trates de controlarlos, sólo obsérvalos. Date cuenta qué estás pensando de la situación en la que te encuentras. ¿Tienes expectativas sobre qué debe pasar? ¿Estás haciendo juicios?
- 3.** Piensa cómo impactan tus expectativas y tus juicios en tu experiencia, ¿qué pasa si los dejas pasar en lugar de tomarlos como verdaderos?
- 4.** Observa si descubres algo sobre ti.



1. Siéntate cómodamente y respira con naturalidad. **2.** Haz un repaso mental de tu cuerpo, nota cada parte y conecta con ella de forma que sientas tu presencia en tu cuerpo. **3.** Piensa por un momento cuál es tu motivación para hacer este ejercicio. **4.** Respira con naturalidad y piensa ¿qué es lo más importante para ti? Haz un viaje al corazón, siente qué es importante para ti. Pueden surgir una o varias cosas en tu mente, obsérvalas y elige una para el ejercicio. (Puede ser una relación, tu trabajo, una persona, otra actividad) **5.** Una vez que haz elegido una cosa, ve más allá, ¿qué es lo que hace que eso sea tan importante para ti? ¿Qué significa para ti? Es muy probable que lo que encuentres sea un valor importante para ti, por ejemplo: el respeto, la bondad, la responsabilidad. **6.** Una vez que hayas encontrado el valor que está a la base, piensa de qué otras formas estás viviendo ese valor, llega a un ejemplo concreto. **Por ejemplo:** si es responsabilidad, puedes pensar en que has terminado el trabajo que te corresponde, en que cumpliste alguna promesa, o te hiciste cargo de algún fallo. **7.** Regocíjate en el hecho de que estás actuando de acuerdo a tus valores o principios. **8.** Termina el ejercicio cuando estés listo.



atención

atención a las sensaciones corporales

1. Siéntate con la espalda recta en una postura cómoda para ti, puedes cerrar los ojos. **2.** Pon un temporizador con el tiempo que desees practicar. **3.** Respira de forma natural. **4.** Empezando por la cabeza haz un recorrido mental de tu cuerpo. Sé muy detallado, ve notando cada punto de tu rostro y de tu cuerpo, observa qué sensaciones descubres. **5.** Detente en los puntos de tensión y observa con curiosidad qué estás percibiendo. **6.** Toma el tiempo que necesites para relajar la tensión con ayuda de tu exhalación. **7.** Continúa sintiendo el cuerpo hasta llegar a la planta de los pies. **8.** Mantén tu atención en las sensaciones que surjan. **9.** Al escuchar la alarma del temporizador toma varias respiraciones profundas antes de levantarte.



1. Siéntate cómodo. **2.** Inhala y exhala con naturalidad por unos minutos. **3.** La respiración nos conecta de forma muy literal con la vida en la Tierra, al inhalar piensa en el oxígeno que entra en tus pulmones y se distribuye por todo tu cuerpo; al exhalar piensa en cómo dejas ir el dióxido de carbono que no necesitamos. **4.** Ahora incluye en tu pensamiento cómo al inhalar tomas el oxígeno que ha sido producido por las plantas en la tierra y en el mar, y cómo el dióxido de carbono que exhalas es absorbido por esas plantas para quienes es alimento.



1. Esta práctica se hace al final del día. **2.** Siéntate cómodamente. **3.** Por un momento siente tu respiración. **4.** Toma el papel de observador, como si vieras una película repasa lo que hiciste durante el día, desde que te levantaste hasta el momento presente. No juzgues, sólo observa. **5.** Una vez que termines elige un momento del día para ir más a detalle. **6.** Trata de recordar a detalle ese momento, y ve más allá: observa tus acciones y trata de recordar cómo te sentiste, qué pensabas en ese momento. **7.** Intenta ver cómo lo que sentías y pensabas impactaba tus acciones. **8.** Si en algún momento notas algo importante, algo que te lleve a conocer mejor cómo funciona tu mente, no lo dejes pasar, obsérvalo sin juicio, con una mente abierta. **9.** Después de unos minutos vuelve a tu respiración por un momento, termina el ejercicio cuando te sientas listo.



1. Siéntate cómodamente y respira con naturalidad. **2.** Haz un repaso mental de tu cuerpo, nota cada parte y conecta con ella de forma que sientas tu presencia en tu cuerpo. **3.** Piensa por un momento cuál es tu motivación para hacer este ejercicio. **4.** Vuelve a tu respiración, deja que encuentre su propio ritmo. **5.** Trae a tu mente tres valores que consideres primordiales para ti. **6.** Pregúntate si estos valores pueden ser valores universales, extenderse a todas las personas sin importar su edad, origen, género. **7.** Pregúntate también si esos valores te llevan a vivir una vida ética. **8.** Finalmente, pregúntate si llevar una vida ética te lleva a vivir una vida feliz. **9.** Deja que las respuestas resuenen en tu mente y corazón mientras respiras de forma natural. **10.** Toma la resolución de recordar estos valores y llevarlos a la práctica cotidianamente. **11.** Termina el ejercicio cuando estés listo.



1. Siéntate con la espalda recta en una postura cómoda. **2.** Pon un temporizador con el tiempo que desees practicar. **3.** Respira de forma natural durante un par de minutos, se consciente de tu respiración. **4.** Con suavidad lleva tu atención a los sonidos que puedes percibir. **5.** Presta atención a los sonidos sin juzgarlos, sin clasificarlos en buenos o malos. **6.** Mantén una actitud de pensar en el sonido como una sensación producida en el oído al contacto con las vibraciones que generan los cuerpos. **7.** Mantén una mente curiosa, recibiendo todo lo que escucha como algo nuevo, notando sus detalles, pero sin juzgarlos. **8.** Mantente así hasta que suene el temporizador. **9.** Inhala y exhala con atención varias veces antes de terminar.



conexión

Meditación conexión cuerpo, emociones, pensamientos

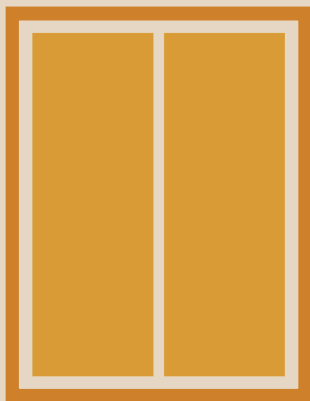
1. Siéntate cómodamente. **2.** Respira de forma natural, nota tu respiración. **3.** Poco a poco recorre mentalmente tu cuerpo comenzando por la cabeza hacia los pies. **4.** Deténte si encuentras un punto de tensión, o una sensación que llame tu atención. **5.** Observa con detenimiento cómo es la sensación. **6.** ¿Podrías relacionar la sensación con alguna emoción? Si la encuentras, toma tiempo para explorarla. **7.** Una vez que hayas explorado la emoción, observa si puedes encontrar un pensamiento del que la emoción surja. **8.** Si es así, visualiza que ese pensamiento se disuelve con cada exhalación a la vez que la sensación en tu cuerpo también se relaja. **9.** Suelta la visualización y descansa en la atención. **10.** Termina con tres respiraciones profundas.



propósito

encontrar propósito a través
del *ikigai*

1. Elige un momento del día para leer. **2.** Para profundizar en tu definición de un propósito diario te recomendamos el libro *Ikigai: giving every day meaning and joy* de Yukari Mitsuhashi.



1. Siéntate cómodamente. **2.** Respira de forma natural, nota tu respiración. **3.** Nota tu cuerpo, relájalo con cada exhalación. **4.** Trae a tu mente a una persona por quien sientes aprecio. **5.** Piensa en cuáles son las cualidades que posee que te hacen sentir aprecio, trata de ahondar en ellas. **6.** Recuerda algún momento en que hayas visto alguna de esas cualidades expresarse en acción. **7.** Mantén tu atención en la sensación de aprecio y observa cómo te hace sentir. **8.** Si no encuentras ninguna sensación, también está bien, sólo mantente presente y mantén en tu mente a la persona y sus cualidades. **9.** ¿Cómo podrías expresar tu aprecio hacia esta persona?, ¿Qué podrías decirle? **10.** Antes de terminar toma tres respiraciones profundas y conscientes.