

30 días de mindfulness

1
Antes de ir a dormir, escribe 3 cosas que agradeces del día de hoy.

7
Bebe una taza de té o café prestando atención plena, sin distracciones. Solo enfócate en el sabor y el aroma.

13
Siéntate y escucha alguna canción que te guste mucho, sin hacer nada más.

19
Desactiva todas las notificaciones del teléfono durante el día de hoy.

25
Tómate algunos descansos de 30 minutos del teléfono durante el día. De ser necesario, usa un temporizador. if needed.

28
Hoy haz algo divertido al menos una vez. Cualquier cosa que te haga sonreír o reír.

2
Tómate un descanso de 10 minutos en el trabajo y no lleses el teléfono contigo para poder concentrarte en el entorno.

8
Mueve las aplicaciones de correo electrónico y de redes sociales a la segunda pantalla de tu teléfono.

14
Tómate varios descansos durante la jornada laboral para prestarle atención a tu respiración durante un minuto cada vez.

20
Come a solas una vez durante el día, sin ninguna distracción. Enfócate en los sabores y los olores.

26
Come un cuadrado de chocolate, deja que se te derrita en la boca y enfócate en sentir el sabor.

29
Cuando llegues al trabajo, haz una pausa y respira de forma consciente 10 veces antes de entrar.

3
Cuenta cuántas veces te distraes hoy en el trabajo (sin criticarte por hacerlo).

9
Nota cómo se siente cambiar de posición hoy cuando pases de estar en una silla a estar de pie y a la inversa.

15
Hoy, en lugar de enviarle un mensaje a alguien, llama a esa persona para tener una conversación más cálida.

21
Hoy, antes de presionar "Enviar" en los correos electrónicos, inhala y exhala profundamente.

27
Escribe una carta o una tarjeta a mano para un amigo o amiga que no veas hace tiempo.

30
Lleva algunas monedas contigo y compártelas con cualquiera que pueda necesitarlas más que tú.

4
Cada vez que te llegue una notificación al teléfono, haz una pausa y respira una vez antes de mirar de qué se trata.

10
Pregúntale a un compañero de trabajo cómo se siente hoy (de verdad) yescucha su respuesta sin dar ninguna opinión.

16
Cuando estés esperando en una fila, evita mirar tu teléfono. Usa esa oportunidad para prestarle atención a tu entorno.

22
Viaja al trabajo sin música y sin podcasts, y descubre cuántas cosas más notas.

5
Lávate los dientes con tu mano no dominante y nota cuán distinto se siente.

11
Comprométete a pasar 2 horas sin mirar una pantalla antes de dormir (está bien si haces un ejercicio para dormir).

17
Hoy, cada vezque te sientes, presta atención a tu postura. De ser necesario, endereza la espalda.

23
Hoy haz algo amable por un compañero de trabajo, solo porque sí y sin esperar que te dé las gracias.

6
Ordena tu espacio de trabajo para traer claridad y calma a tu mente.

12
Hoy, cada vez que entres o salgas de un automóvil, autobús o tren, detente por un minuto y presta atención a tu respiración.

18
Habla con un compañero de trabajo que te haya ayudado este último tiempo y dile gracias de corazón.

24
Haz alguna actividad física y no lleses tu teléfono. Presta atención a las sensaciones del cuerpo.