

DISTRACCIÓN DURANTE LA PRÁCTICA

Cazando pensamientos



Objetivo

Lograr darnos cuenta de lo fácil que es distraerse.

01 Punto Blanco

Habita tu punto blanco @ home, tu espacio de la calma y ponte en una postura cómoda y estable.

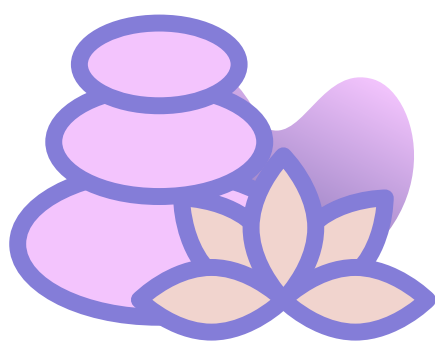


02 Escoge tu música

Ponle play a tu canción favorita y cierra tus ojos.

03 Activa tu observador

Activa tu observador interno y nota cada vez que llega un pensamiento. Haz evidente la llegada de cada pensamiento levantando tu mano.



04 Consciencia

Toma consciencia de la transitoriedad e impermanencia de cada pensamiento y déjalos ir y descansa en el silencio.



Reflexión

Los pensamientos son sin lugar a dudas volátiles, son pasajeros, transitorios e impermanentes, y podemos tener el control de ellos a través de dejarlos ir.

No olvides que cuentas con más teoría sobre estas actividades, a continuación, podrás encontrar la fuente detrás de estas, a fin de profundizar en el tema.