

EL CÍRCULO DE LA CONCENTRACIÓN

Me distraigo, me doy cuenta, me regreso



Objetivo

Aprender que la mente se ejercita a través de este círculo de la concentración, ejercitamos la atención plena

01 Atento a ti mismo

Cierra tus ojos y atiende tu respiración

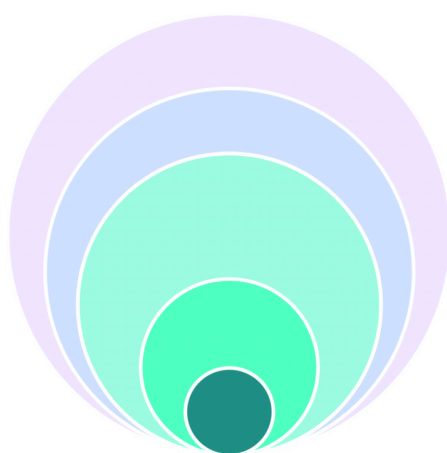


02 Sé consciente

La distracción llegará en cualquier momento. Simplemente, date cuenta que te has distraído.

03 Regresa a ti mismo.

Regresa gentilmente tu atención a la respiración



04 Observa

Ejercitar la mente, es igual que ejercitar un músculo, hacemos una "flexión" cada vez que regresamos la atención plena hacia nuestra respiración. Fortalecemos la mente.



Reflexión

Darnos cuenta que la distracción es nuestra herramienta para ejercitar la atención plena nos libera de tensión al realizar la práctica. Aceptamos el proceso.

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.