

Gusano de Atención Plena

1. Adopta una postura correcta



2. Respira profundamente con los ojos cerrados 5 veces



4. Dedicar 10 segundos a sentir tu ropa

3. Dedicar 10 segundos a centrarse sólo en oler



5. Dedicar 10 segundos centrándote en los sabores de tu boca



6. Cierra los ojos y concéntrate 20 segundos en los sonidos que oyes



7. Desliza lentamente tu dedo sobre la línea



8. Pon el dedo sobre las emociones que estás sintiendo ahora, focalizando donde las sientes



9. Piensa en algo que quieras conseguir hoy

10. Piensa en los pasos que debes dar para lograr ese objetivo



Repite la frase:
SOY GENIAL Y CONSEGUIRÉ LO QUE ME PROPONGA

12. Piensa en algo en lo que puedas mejorar cada día



11. Piensa en algo que puedas hacer para hacer más felices a los demás



DIEM

Desarrollo de la Inteligencia Emocional - Mindfulness