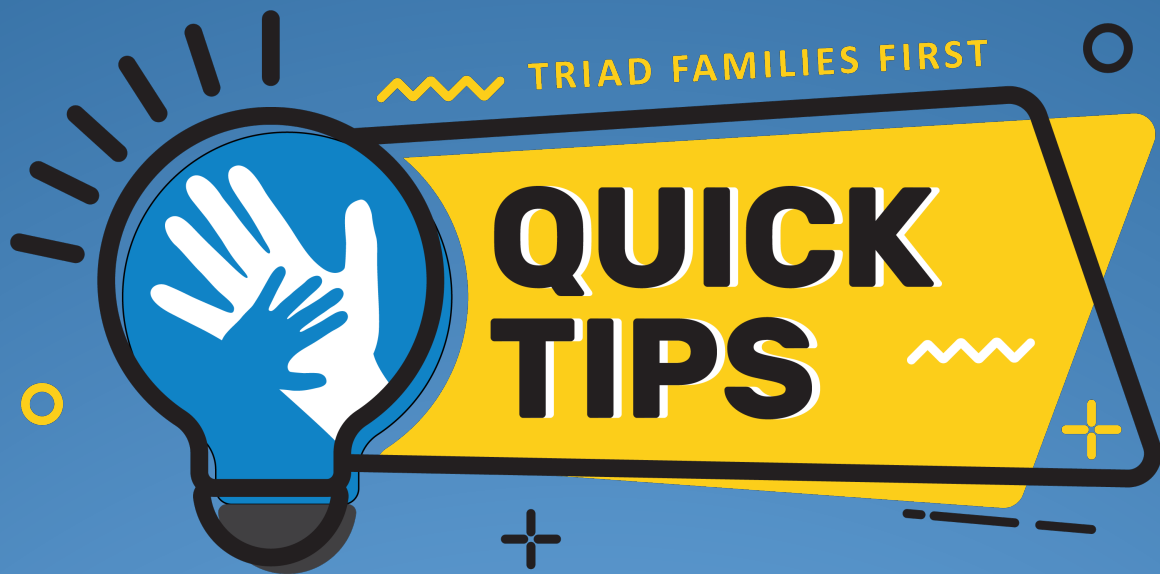




What is Mindfulness?

Mindfulness is simply noticing, being aware, and experiencing the present moment for what it is.

When Can I Do It?

Mindfulness practices can be done throughout your day. You can practice them on your way to work, drinking coffee, or standing in line. Take mindfulness breaks when feeling stressed and add them to your daily routine.

How Can I Do It?

Focus on Breathing

Pay attention to your breath going in through your nose and out your mouth. If your attention wanders, simply acknowledge where your mind went and gently bring your attention back to the breath.

Focus on Senses

Notice what you can smell, touch, hear, see, and taste around you. Do not try to change these, simply bring your awareness to this moment.

Focus on Emotions

Ask yourself: "How does my body feel in this moment? How am I feeling emotionally in this moment?"



QUICK TIPS

¿Qué es la atención plena?

La atención plena es, darse cuenta de qué hay que vivir el momento.

¿Cuándo puedo hacerlo?

Practicar la “atención plena”. Puede hacerse durante todo el día. Estas prácticas te ayudarán cuando te sientas estresado y puedes incorporarlos a tu rutina diaria.

¿Cómo puedo hacerlo?

Concéntrate en la Respiración

Pon atención en tu respiración inhala por la nariz exhala por la boca. Si tu atención divaga, trata de recordar o reconocer a donde fue tu mente y pon atención de nuevo en tu respiración.

Concéntrate en los Sentidos

Observa lo que puedes oler, tocar, oír, ver y saborear a tu alrededor. No intentes cambiarlos, simplemente lleva tu conciencia a este momento.

Concéntrate en las Emociones

Pregúntate "¿Cómo se siente mi cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento emocionalmente en este momento?"