






1. CAPTURA O MOMENTO, INSTANTÁNEAS DE ATENCIÓN





É como sacar unha foto. Xogamos a que en calquera momento do día, como se xogáramos ao “escondite inglés”, prestemos atención, só **1 minuto** ao momento presente. Elixo unha instantánea para cada día. Podedes poñervos de acordo e irvos avisando na casa. Ao final do día podes levar a conta dos cambios e anotar, se che apetece.


 **Como fas:** cando pares, pecha os ollos e observa, recoñece e comprende. Logo ábreos e sigue co que estabas. 


  **GPS.** A onde vas? Observa que vas facer e de onde ves, pensa en como te vas movendo, que fai o teu corpo, como se foras a cámara lenta.


 **Escaneo.** Observa as sensacións que che chegan polos sentidos: os cheiros, que ves, escoitas, sensacións internas do corpo, sabores...

 **A muller/home do tempo.** Observa o que sentes, as emocións que priman nese momento. Ponlle un nome que pode ser simbólico: vaia sol, é un momento solleiro? hai revoltura, hai marea?, brétema?, o mar está calmo, vén unha borrasca...

 **Detectives.** Observa os pensamentos que tes nese momento. Van acorde co que fas? Como os clasificarías: axudan, estorban?

 **O retrato.** Como se sacases unha foto, obsérvate completa/o, se van da man corpo, cabeza e emocións.

 **E cun sorriso?** Pon un sorriso nos teu beizos, se non che apetece, pono igual. Observa o que pasa (o noso cerebro cun sorriso entende).

 **Sabes contar?** Conta as respiracións que caben nun minuto, sen modificar. A ver se cambian ao longo do día en número.