

## 2. A VIDA COTIÁ CON ATENCIÓN PLENA

---

Calquera tarefa pode transformarse nun momento *mindfulness* só con pararse.



- ✍ **Levantarse.** En canto espertes, e antes de saír da cama, percibe como está o teu corpo, móveo lixeiramente, respira, o ulido ao almorzo, intenta lembrar o que soñaches...
- ✍ **Ducha.** Proba a sentir a sensación da auga polo corpo, a textura do xabón, etc. (non fai falta que dure máis a ducha, só a atención).
- ✍ **Peitearte.** Para un intre na sensación do peite ou cepillo na cabeza.
- ✍ **Comer.** Nota como os alimentos se mesturan, os sabores, as texturas, as cores, olores... mastiga lentamente, traga parando nese momento e observa todo o que se ten que colocar na gorxa para poder facelo.
- ✍ **Lavar os pratos.** Con calma, míraos, observa como se reflicte a luz da auga, o tacto do estropallo, do xabón, como a auga vai limpando o xabón, a agradable sensación da limpeza...
- ✍ **Lectura.** Para un minuto para observar o libro, o seu tamaño, o tacto, como sería quen o escribiu...
- ✍ **Dormir.** Respira como se inflaras un globiño que tes na barriga. Esta respiración calma e axúdate a durmir. Percibe como está o teu corpo e vaino soltando para que se funda co colchón. En nada quedarás roque.

