

Activa la Vida con el Centro de Escucha

Técnicas de Meditación en Casa

Ejercicios individuales de Mindfulness

Meditación de Respiración



3 sec 3 sec

3 sec 3 sec

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y concéntrate en tu respiradión. Inhala profundamente durante 3 segundos, mantén el aire por 3 segundos y exhala lentamente durante 3 segundos. Enfocate en el aire que entra y sale de tu cuerpo.

Escaneo Corporal

Túmbate y cierra los ojos. Dirige tu atención lentamente desde los pies hasta la cabeza, notando cualquier tensión o sensación. Dedica unos minutos a relajar cada parte de tu cuerpo.



Atención Plena en las Actividades Diarias

Realiza tus actividades diarias con atención plena, como lavar los platos. Concéntrate en las sensaciónes del agua y el jabón, escucha los sonidos y siente cada movimiento.



Observación de Pensamientos

Siéntate en un lugar tranquilo y observa tus pensamientos sin juzgar. Imagina que tus pensamientos son nubes que pasan por el cielo y déjalos ir sin aferrarte a ellos.



E.S.E. Hospital San Vicente de Paul

Gobernación de Cundmamarca

SAN JUAN DE RIOSECO

TRABAJO, PAZ, PROGRESO



Link de la playlist de Spotify:

https://open.spotify.com/playlist/4hnGrJpcuQepHdewJyUd0w?si=733396bee27041b4