aulas MINDFULNESS

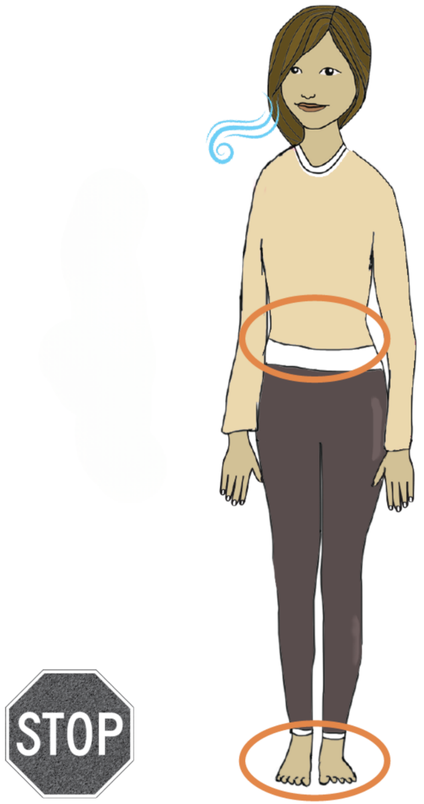
ENERO 2024

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Reconecta con el cuerpo

100% en modo sentir

Empieza el año sintiendo, anclándote en el momento.
Haz la **pausa** 3 veces al día: ¡3 veces 3 eses!



Pausa 3S

S top

S iente tus pies

S iente tu respiración

cuando estés preparad@
ábrete al momento siguiente,
más presente, más amable
y, si quieres, dibuja una pequeña sonrisa

aulas MINDFULNESS

FEBRERO 2024

L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

De un paseo por los sentidos

la vista

Empieza el paseo con el sentido de la **vista**: observa sin juicios

aulas MINDFULNESS

MARZO 2024

L	M	X	J	V	S	DS
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Con la primavera date paseos conscientes

Saborea el acto de caminar. Elige un recorrido corto que sueles realizar diariamente, como ir desde casa hasta el primer semáforo que cruces. Camina sintiendo la respiración y el cuerpo: consciente del contacto de los pies en el suelo y del movimiento de tu cuerpo al caminar. Observa cómo van y vienen tus pensamientos, dejándolos pasar y volviendo cada vez a las sensaciones.

aulas MINDFULNESS

De paseo por los sentidos

el oído

Escucha los sonidos a tu alrededor: la música de tu entorno

ABRIL 2024

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

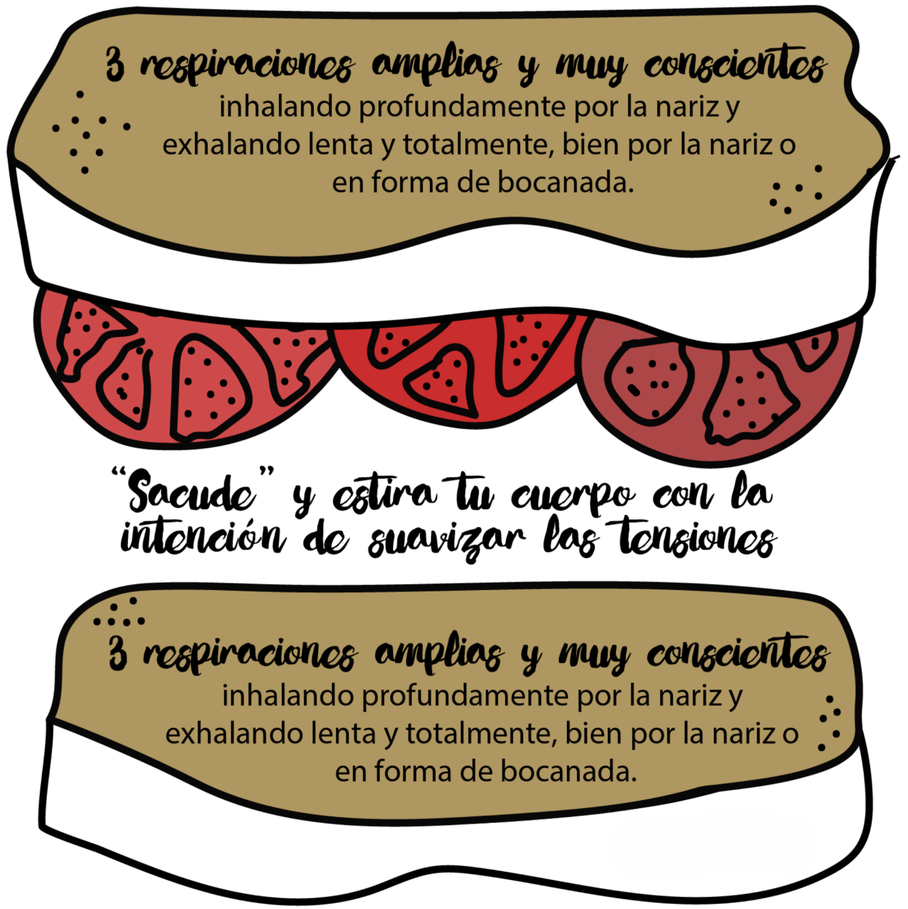
aulas MINDFULNESS

Hazte un sandwich de Atención Plena

Conectando con el cuerpo y la respiración

MAYO 2024

L	M	X	J	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



aulas MINDFULNESS

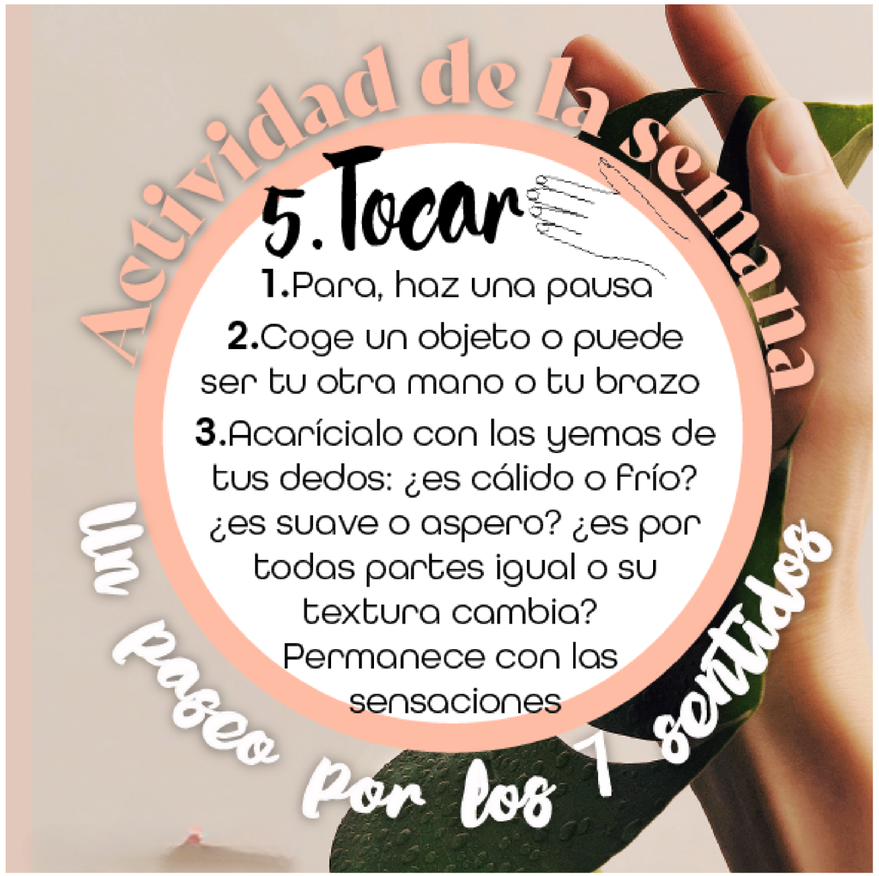
JUNIO 2024

L	M	X	J	V	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

De un paseo por los sentidos

el tacto

Acaricia tu entorno, conoceló a través de la piel



aulas MINDFULNESS

Pausa de la Auto-Compasión

Trátate con cariño en los momentos difíciles

JULIO 2024

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Paso 1

Esto es doloroso, hay tristeza en mí

Me doy cuenta de que estoy en un momento díficil y que estoy sufriendo por ello. Valido mi emoción, sin rechazarla ni sumergirme en ella.

Paso 2

El sufrimiento es parte de la vida

Pongo mi mano en el corazón y me recuerdo que esto que siento es parte de la experiencia de ser humano, es parte de la vida y millones de personas pueden estar sintiéndose como yo en este momento.

Paso 3

Que pueda ser amable conmigo mismo/a

Aplícate un trato amable a través de palabras bondadosas, tal y como le dirías a un buen amigo que pasase por lo mismo.

aulas MINDFULNESS

De un paseo por los sentidos

el olfato

El olor del presente

AGOSTO 2024

L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

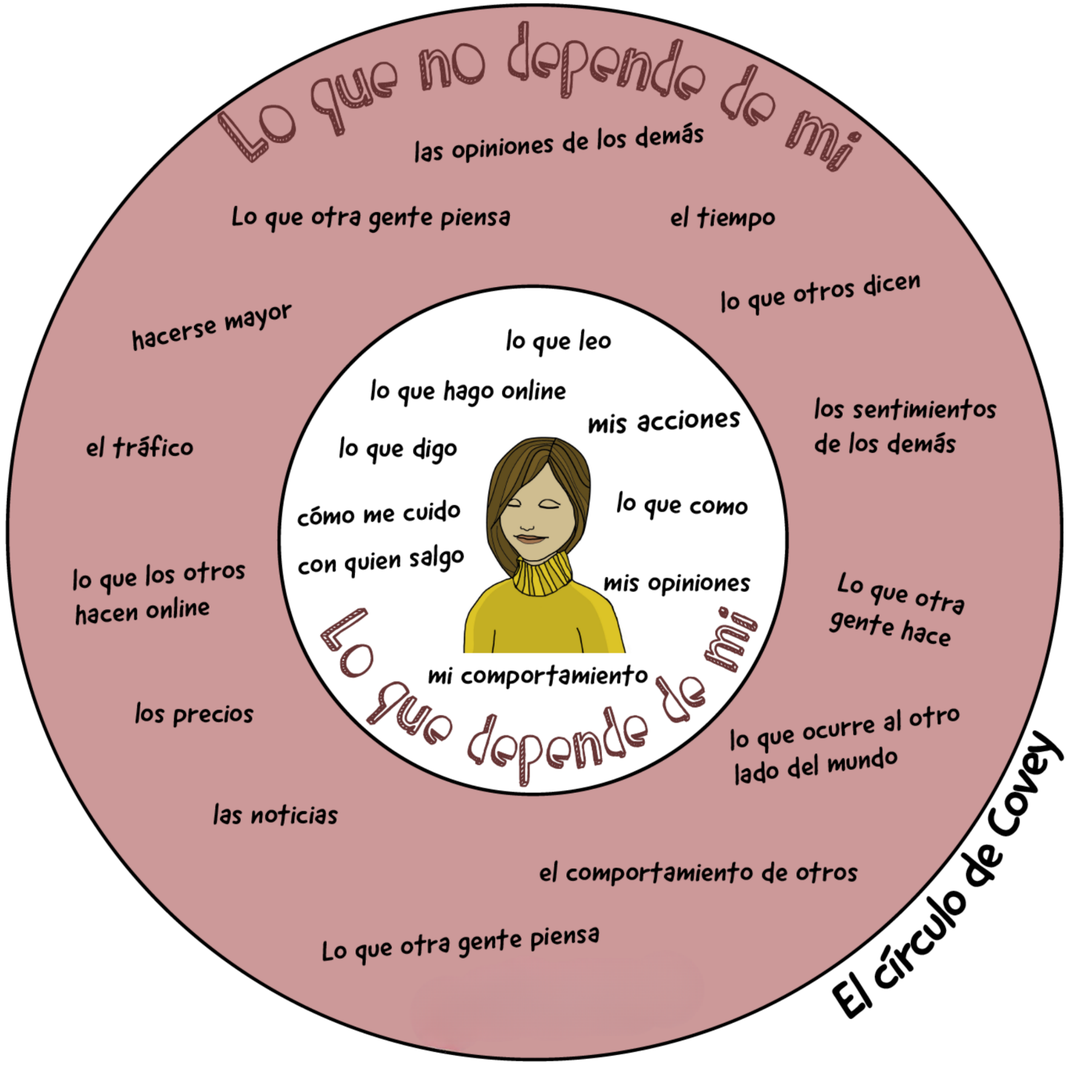
aulas MINDFULNESS

Céntrate en lo que puedes cambiar

no malgastes tu energía en aquello que no depende de tí

SEPTIEMBRE 2024

L	M	X	J	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



aulas MINDFULNESS

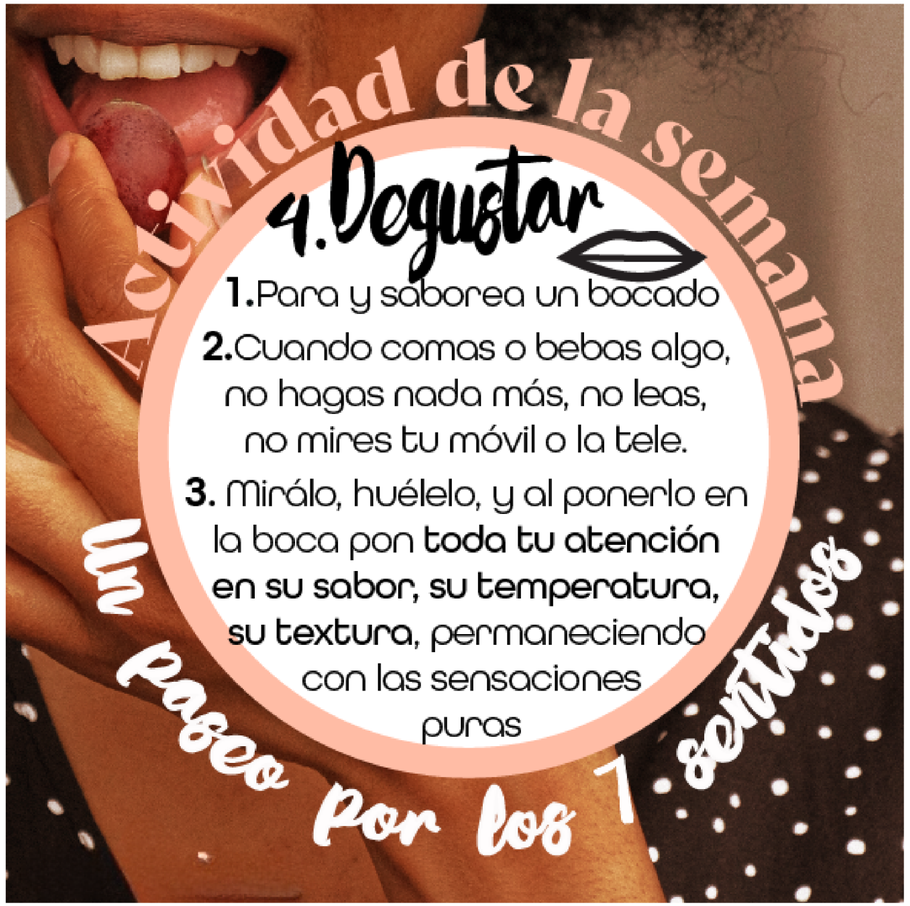
De un paseo por los sentidos

el gusto

Saborear la comida nos entrena a saborear la vida

OCTUBRE 2024

L	M	X	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



aulas MINDFULNESS

Comunica con conciencia y amabilidad: THINK

Expresa tus necesidades y escucha las de los demás

NOVIEMBRE 2024

L	M	X	J	V	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Antes de hablar PIENSA: THINK
¿Lo que vas a decir es?:

T rue — V erdadero
H elpful — Ú til
I nspiring — I nspirador
N eccesary — N ecesario
K ind — A mable

aulas MINDFULNESS

Pausa de la Gratitud

desarrolla una nueva actitud hacia la vida,
agradece lo que te ha traído el 2024

DICIEMBRE 2024

L	M	X	J	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Paso 1

Busca un momento preciso del día para hacer la pausa

Esto ayudará a que se convierta en un hábito. Un buen momento puede ser por la noche al irte a la cama.

Paso 2

Recuerda y enumera 3 cosas (o más) por las que sientes gratitud

Recuerda que no tienen por qué ser cosas importantes, todo cuenta.

Dedica un tiempo a cada cosa, pensándola o hablando de ella.

Paso 3

Observa si puedes sentir la gratitud en el cuerpo:

Sensación de calor en el pecho, me hace sonreír...

Permanece con esas sensaciones durante unos momentos.