

pensio

Diario de mindfulness

10 min

Vuelve al momento presente: observa tus pensamientos, tu cuerpo y lo que te rodea sin juzgar.

SECCIÓN 1

Ahora mismo, noto...

Describe lo que ves, escuchas y sientes en este momento.

SECCIÓN 2

Escaneo corporal: ¿dónde estoy guardando tensión?

SECCIÓN 3

¿Qué pensamiento sigue regresando hoy?

SECCIÓN 4

¿Puedo observar ese pensamiento sin reaccionar?

SECCIÓN 5

Algo que agradezco en este preciso momento:

SECCIÓN 6

Mi intención para el resto del día:
