



Atiéndete

Habitualmente atendemos más a los otros, a lo que sienten, dicen y hacen. Es raro que nos tratemos a nosotros mismos con igual cuidado y consideración. Durante esta semana considérate tu mejor amigo y atiéndete con la misma solicitud con la que lo harías con quien más amas.

Al menos un par de veces al día, dedícate cinco minutos. Escoge el momento que mejor te venga, pero no lo dejes de practicar. Son sólo cinco minutos...

**Escoge un sitio tranquilo, siéntate cómodamente,
cierra los ojos y nota lo que se siente al estar en tu cuerpo.**

Fíjate en las sensaciones del cuerpo, cómo van y cómo vienen, sin prestar atención a ninguna de ellas en particular. Si es una sensación agradable, percíbela y déjala ir. Si es desagradable, también la percibes y la dejas ir.

¿Quizá sientes calor en las manos, presión sobre el asiento, hormigueo en la frente? Puede que descubras lo cansado que estás, o un ligero embotamiento en la cabeza. O por el contrario te sientas despejado, activo y lleno de energía...

Observa estas sensaciones como una madre miraría a su bebé recién nacido, preguntándose qué es lo que siente.

Observa lo que aparezca, una sensación tras otra.

...Atiéndete...

Deja flotar la siguiente pregunta: ¿Qué necesito en este momento?

Después de cinco minutos, abre los ojos lentamente. Decide si quieres o no darte lo que en este momento crees que necesitas...

