

ATENCIÓN PLENA

16-diciembre-2016

*“Camina como si estuvieras
besando la tierra con tus
pies”*

RETO 6 PASEO CONSCIENTE

6ª SEMANA: esta semana vamos a practicar en movimiento aprovechando cualquier desplazamiento que tengamos que realizar a lo largo del día. Podemos hacerlo de varias maneras: proponemos caminar fijando la atención en los pies, en lo que sentimos en los pies con cada paso, en cómo apoyamos cada parte del pie, en cómo movemos las piernas y las caderas al caminar, con el objetivo de que la atención esté puesta únicamente en la acción del movimiento. También podemos hacerlo depositando la atención en el entorno que encontramos en nuestro paseo, invitando al niño y a nosotros mismos a encontrar cosas que nunca hemos visto o a estar alerta hacia las sensaciones que nos producen los árboles a nuestro paso, podemos invitarles a que toquen la corteza de los árboles o las plantas y perciban el entorno cotidiano desde un sentido que no usan habitualmente para ello. etc.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!