



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Presente con mis deseos"

Propósito

Cultivar presencia.

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual
 Duración	10 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

- Elegir un momento del día en que podamos pausar. Puede ser al comenzar el día, en pleno mediodía o antes de irnos a dormir.
- Podemos tomarnos unos minutos para imaginarnos que hoy (lo que, de hecho, es realmente así) estamos cumpliendo un día más de vida.
- Podemos pedir tres deseos frente a una torta imaginaria, con velas. Se trata de animarnos, ahora mismo, a formular nuestros tres deseos.
- Nos permitimos sentir y registrar lo que nos pasa cuando nos regalamos un tiempo para estar con nosotros mismos, para escucharnos, para saber de nuestros anhelos.
- Con cada inhalación vamos sintiendo y conectando un deseo personal, y con cada exhalación, sentimos que estamos soplando una velita. Una, dos, tres inhalaciones profundas, sentidas, auténticas, y luego tres exhalaciones conectando mente y cuerpo.



Práctica elaborada por:

Lisenberg, M. (2018) para Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.