



# EAP NAVEGADOR

Mayo 2018

## 5 maneras simples de practicar la atención plena

La atención plena es una habilidad aprendida en la que deliberadamente enfocamos y prestamos atención a lo que está sucediendo en el momento presente sin juicio ni crítica. A continuación hay 5 maneras sencillas de incorporar la atención plena a su vida:

- 1. La meditación diaria.** Una buena manera de comenzar a practicar la atención plena es practicar una meditación de atención plena todos los días. Siéntese en un lugar tranquilo y cómodo y atrae la atención hacia su respiración. Observe sus respiraciones de entrada y salida. Comience con 5 a 10 minutos y llegue hasta 20-30 minutos.
- 2. De un paseo.** Caminar es una gran actividad consciente. Póngase de pie recto, pero no demasiado rígido. Observe sus pies en el suelo y donde está su peso. Cuando comience a caminar a su ritmo normal, preste atención a sus pasos. Observe cómo sus pies se conectan con el suelo y cómo se siente.
- 3. Coma con atención.** Tener cuidado al comer atrae su atención hacia el sabor y el olor de su comida. También es más probable que se sienta satisfecho/a y alimentado/a. No intente hacer otras cosas mientras se siente a comer. Simplemente enfoque toda su atención en lo que está frente a usted.



- 4. Conéctese con sus sentidos.** Sus sentidos (tacto, olfato, gusto, sonido y vista) son una buena forma de conectarse con el momento presente. Haga una pausa para absorber el olor de las flores en su vecindario, capte la belleza de un amanecer o un atardecer, note el abrazo reconfortante de un amigo o saboree el sabor de su comida favorita. Enfocarse en estos elementos en su día puede traerle mucha alegría y satisfacción.
- 5. Mezcle su rutina.** Tome una ruta diferente, pare en un nuevo café, visite un nuevo lugar localmente o intente algo que nunca ha hecho antes, como remar, cocinar una nueva receta o tomar una clase de pintur.

**Si tiene preguntas o desea más información sobre la atención plena, comuníquese con su EAP:**

**Llame:** 800-433-2320

**Texto:** 503-980-1777

**Correo electrónico:** [info@cascadecenters.com](mailto:info@cascadecenters.com)

**Conectate con nosotros**



**Para más información contacte Cascade Centers:**

**llame al:** 800-433-2320

**texto:** 503-980-1777

**correo electrónico:** [info@cascadecenters.com](mailto:info@cascadecenters.com)

**visitar:** [www.cascadecenters.com](http://www.cascadecenters.com)