

- **Ejercicio 1: Un minuto de atención plena**

Este es un ejercicio fácil que puedes hacer en cualquier momento del día. El objetivo consiste en enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto. Deja abiertos los ojos, respira con el vientre en lugar de con el pecho y trata de respirar por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Prepárate para que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo cada vez que esto pase. Puedes realizar este ejercicio las veces que quieras ya que te ayuda a restaurar la mente, conseguir claridad y paz. Este ejercicio es la base fundamental de una técnica de meditación mindfulness correcta.

- **Ejercicio 2: Observación consciente**

Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de “estar despierto”. Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces escuchar es mucho más potente que mirar.

- **Ejercicio 3: Cuenta hasta 10**

Este ejercicio no es más que una simple variación del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarse en la respiración, cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar por el número 1. En la mayoría de los casos sucede algo así:

– «Uno... dos... tres... tengo que comprar leche hoy. Oh, UPS, estoy pensando.» –  
«Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Ese es un pensamiento! Empezar de nuevo.» – «Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Realmente estoy concentrando ahora...»

- **Ejercicio 4: La llamada a la atención**

En este ejercicio consiste en centrar tu atención en la respiración cada vez que se produce una señal ambiental específica. Por ejemplo, cada vez que suena el teléfono. Simplemente elige una señal ajena a ti. Cualquier cosa es válida. Cada vez que te miras en el espejo, cada vez que tus manos se tocan, cada vez que oyes el claxon de un coche, el silbido de un pájaro... Esta técnica está creada para conseguir que, cuando se realiza la acción de enfocar la respiración, tu mente viaja al momento presente y se hace consciente de ello.

- **Ejercicio 5: Escuchar música**

Escuchar música tiene muchos beneficios, tantos, que la música está siendo utilizada terapéuticamente. Eso es porque escucharla produce una gran conciencia del ejercicio. Puedes escuchar música relajante y sentir los efectos calmantes mientras haces un ejercicio mindfulness centrándote realmente en el sonido y la vibración de cada nota.

- **Ejercicio 6: Limpieza de casa**

El término «limpieza de casa» tiene un significado literal, así como uno figurativo; deshacerse de carga emocional. **Dejando atrás las cosas que ya no sirven.** Ambos pueden ser calmantes para el estrés. El desorden, es un estresor muy importante a tener en cuenta. Limpiar la casa, (reconociéndolo como un ejercicio de atención consciente) puede traer beneficios duraderos. Tienes que verlo como un acontecimiento positivo, un ejercicio de alivio del estrés y autocomprensión, en lugar de simplemente como una tarea. Céntrate en lo que haces y cómo lo estás haciendo.