

CONECTANDO CON LA NATURALEZA

PRACTICA CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA REGULARMENTE PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN, LA CONCIENCIA, LA CONEXIÓN Y ALIVIAR EL ESTRÉS.

Comienza quedándote quieto y tomando conciencia de tu cuerpo. Toma unas cuantas respiraciones profundas de abdomen para traer tu atención al momento presente. Siente la sensación de cada respiración al entrar y salir de tu cuerpo.

Al empezar a caminar, presta atención a cómo se siente tu cuerpo. Nota las sensaciones en tus piernas, pies y brazos con cada paso que das.

Si notas que tu mente se distrae, suavemente lleva tu atención de vuelta al momento presente con el siguiente paso que des.

Tómate el tiempo para apreciar la belleza del mundo natural que te rodea. Puedes notar los sonidos de los pájaros cantando, el susurro de las hojas con el viento y la calidez del sol en tu piel.

