

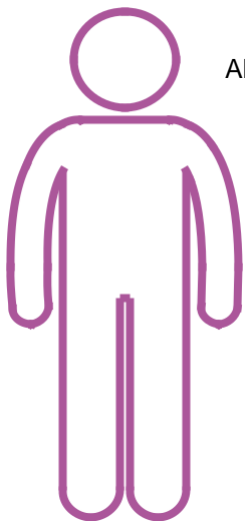
CAMBIAR y PERMANECER



Podemos elegir a qué le prestamos atención. Y cuando queramos o necesitemos, podemos **cambiar** nuestra atención a algo mejor y **permanecer** allí. Esto puede ayudar a nuestra mente y cuerpo a regresar a un mejor lugar. Podemos practicar esta habilidad usando nuestro sentido del tacto para conectarnos **con lo que sentimos en nuestro interior**.

1 Toca algún objeto de tu elección y nota cómo se siente (liso, áspero, frío, suave). Haz una lista de los objetos que se sintieron mejor y cómo sentiste cada uno. Por ejemplo: Mesa, lisa. Vidrio, frío.

2 REFLEXIONA UN MOMENTO



Ahora elige un objeto que te haya gustado tocar.

¿Cómo te sientes dentro de tu cuerpo cuando lo tocas?

Indica las sensaciones en tu cuerpo donde las sentiste.

3



Si notas una sensación desagradable en tu cuerpo, cambia tu atención a una parte de tu cuerpo que se sienta mejor o cambia tu atención al tocar otro objeto. Escribe sobre lo ocurrió en tu interior cuando cambiaste tu foco de atención.

EL DESAFÍO DE HOY



4

Encuentra un momento para practicas cambiar tu foco de atención al tocar o sentir un objeto. Puede ser cuando te sientas estresado/a, preocupado/a, ansioso/a o cualquier otra instancia en que quieras expresar amabilidad hacia ti mismo/a.

Observa lo que sientes dentro de tu cuerpo cuando cambias tu atención a través del tacto. Escribe qué objetos o superficies resultaron mejor para ti.
