



isabel obregón

Las **20** cosas que más me GUSTA hacer!!!

Todos tenemos a lo largo del día algunos momentos preferidos, pequeñas cosas, pequeños gestos o actividades que nos dan placer, que nos hacen sentir bien. Recurrir a ellos es una fuente de BIEN-ESTAR.

ACTIVIDAD:

Te propongo realizar una lista de las 20 cosas que más te gusta hacer a lo largo del día y tomar conciencia de cada una de ellas.

Elige de la lista una cada día y centra tu atención en cada uno de tus sentidos, por ejemplo, si en tu lista una de esas cosas que te gusta es tomar una taza de café o té, hoy pondrás atención a través de tus 5 sentidos en esta actividad.

Puedes hacerlo en el orden que tu quieras. Puedes empezar por la vista, observa detenidamente por unos minutos tu bebida, la taza, el lugar. Luego pasa a sentir con tus manos la temperatura, en tu boca también, la textura, todos los detalles... y así sucesivamente, lo mismo con el gusto y luego con el oído.

Haz esto cada día con una cosa que hayas puesto en tu lista. Reflexiona con qué intensidad percibes cada estímulo que perciben tus sentidos y que sensación despierta en ti. Toma las notas que quieras sobre esto.

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 15. _____ |
| 6. _____ | 16. _____ |
| 7. _____ | 17. _____ |
| 8. _____ | 18. _____ |
| 9. _____ | 19. _____ |
| 10. _____ | 20. _____ |

NOTAS: