

# MICROMOMENTOS DE ATENCIÓN PLENA

Dediquemos unos minutos de atención a nuestro día a día, **busquemos esos micromomentos que merece la pena rescatar de la inercia y el olvido**. Y hagámoslo de forma divertida y placentera.

Para ello, **la mejor herramienta son nuestros sentidos**:

- al despertar, sentir la tibieza de las sábanas,
- la frescura del agua en nuestro rostro cuando nos lavamos,
- el aroma penetrante del café, las tostadas crujientes,
- el tacto de ese pañuelo de seda que nos ponemos al cuello,
- el sonido de nuestras pisadas al bajar corriendo la escalera,
- la forma del árbol de la esquina en el que antes no nos habíamos fijado...

Limitémonos a observar, a experimentar, a sentir... El cuerpo siempre nos trae al momento presente.

Y para **tomar conciencia de todo el potencial que reside en el AHORA**, atrevámonos a introducir pequeños cambios, juguemos, rompamos la rutina, superemos alguno de nuestros límites cotidianos.

Creemos **instantes llenos de vida, de belleza y de crea**