

Mindfulness Exercise: Body Scan

1. Settle into your comfortable seated position. Close your eyes or gently gaze a few feet in front of you.
2. Draw your attention to the crown of your head. Gently say to yourself, "I accept you, body."
3. Move your awareness (or your hands) to your forehead and other parts of your face (ears, cheeks, nose, lips). Say to yourself, "I accept you, body."
4. Move your awareness (or your hands) to your neck and your shoulders, your stomach, lower back, and pelvis. Say to yourself, "I accept you, body."
5. Continue to move your awareness to your upper thighs, knees, calves, and ankles. Say to yourself, "I accept you, body."
6. Draw your attention to your feet. Say to yourself, "I accept you, body."

Ejercicio de atención plena: exploración corporal

1. Acomódese en una posición sentada y cómoda. Cierre los ojos o mire suavemente frente a usted.
2. Dirija su atención a la coronilla de su cabeza. Dígase suavemente a si mismo: "Te acepto, cuerpo".
3. Mueva su conciencia (o sus manos) a su frente y otras partes de su rostro (orejas, mejillas, nariz, labio). Dígase suavemente a si mismo: "Te acepto, cuerpo".
4. Mueva su conciencia (o sus manos) hacia su cuello y sus hombros, su estomago, espalda y pelvis. Dígase suavemente a si mismo: "Te acepto, cuerpo".
5. Continúe moviendo su conciencia a la parte superior de los muslos, rodillas, pantorrillas y tobillos. Dígase suavemente a si mismo: "Te acepto, cuerpo".
6. Dirija su atención a sus pies. Dígase suavemente a si mismo: "Te acepto, cuerpo".