

Formulario de 3 Pasos de Conciencia Plana.

Este formulario define los 3 pasos del ejercicio de conciencia plana, una actividad útil mientras practicando el acto de conciencia plana no se da. Esa diseñado de manera versátil para poder practicar estos 3 pasos durante el día para traer la atención de uno hacia el momento presente de uno.

Usa esta guía para cultivar este estado de con conciencia que puedes utilizar durante todo el día.

1. Sal de la Monotonía

En este momento, intente traer su atención hacia lo que está haciendo, pensando, o sintiendo.

Pausa. Tome una postura recta, relajada, y a gusto. Respire.

¿Qué pensamientos vienen a su mente? ¿Qué pensamientos?

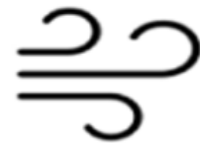


2. Este consciente de su Respirar

Ahorita, la única meta es estar consciente de su respiración.

¿Como Se Mueve su cuerpo con cada respiración de al inhalar y exhalar? ¿Como su pecho se infla y desinfla al tomar aire? Sienta como su estómago absorbe y empuja, como sus pulmones se contractan y expanden.

Encuentre el patrono de su respiración y ajústese al presente con esta conciencia por seis respiraciones consecutivas o hasta un minuto entero.



3. Extienda su conciencia hacia el exterior.

Deje extender su conciencia hacia afuera, primero su cuerpo, y luego hacia sus alrededores.

¿Qué sensaciones físicas está experimentando? Tome nota de sus sentimientos de tensión, dolor, o de levedad, y luego suéltelos. Este consciente de su cuerpo como unidad entera, como un receptáculo de su mismo interior. Extienda su conciencia hacia el exterior hacia sus alrededores. Ponga atención de lo que esta enfrente de usted. ¿Que colores, figuras, y texturas puede notar? Este presente en este momento, en su conciencia de sus alrededores.

