

Recuerda un momento en tu vida de infancia y adolescencia en que te sentiste acompañado y escuchado por una persona adulta. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué recuerdas ahora de esa persona adulta que fue tan especial para ti? ¿Qué cualidades reconoces en esa persona que te hizo sentir visto y acompañado?



*¿Reconoces en tu momento presente
algún patrón automático que te dificulta
la comunicación con tus hijos/las o con
otras personas con las que te relacionas
cotidianamente?*

En tu día a día familiar, ¿eres capaz de escuchar a tus hijos o educandos sin estar pensando en la agenda de trabajo o en aquello que se te olvidó comprar?; ¿podemos darnos una ducha poniendo atención solo en la sensación de bienestar que nos produce el agua caliente sobre la piel?; ¿nos permitimos mirar un paisaje y sentirlo sin estar divagando sobre lo que me salió mal ayer o ese algo que tengo que hacer mañana y no me apetece?



¿Qué prácticas de atención plena reconoces haber incorporado de forma consistente en tu vida actual? ¿Te desafías en este momento a introducir una nueva pauta mindfulness enfocada en ese patrón automático que nombraste en la pregunta anterior?

