

HOJA DE EJERCICIOS 4.3: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

HOJAS EN UN ARROYO

Adaptación de Harris, R. (2009). *ACT Made Simple*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.



Siéntese en una posición cómoda con la espalda recta y los hombros relajados. Puede cerrar los ojos lentamente si le resulta cómodo. Si no, mire un lugar cercano delante de usted.

Imagine que está sentada cerca de un arroyo. El agua fluye a su lado. Hay un árbol grande junto al arroyo. Ahora vea las hojas flotando en la corriente del arroyo. Pueden ser de cualquier forma, color o tamaño.

A medida que los pensamientos vengan a su mente, sea consciente de cada uno de ellos, colóquelos sobre distintas hojas y obsérvelos flotar. No importa si el pensamiento es útil o inútil. Colóquelo sobre una hoja y déjelo flotar. No es necesario aferrarse a ninguno de los pensamientos y puede dejar que las hojas floten a su propio ritmo.

Si su mente le dice, "esto es tonto", "estoy aburrida", o "no estoy haciendo esto bien", coloque esos pensamientos sobre las hojas también, sabiendo que no hay una manera correcta de hacerlo. Simplemente advierta lo que surge en su mente y que eso también pasa de largo.

Si advierte que se distrae, vuelva a centrar su atención en el arroyo lentamente.

Cuando esté lista, vuelva a centrar su atención en la habitación lentamente.

