



Ejercicio nº 1.20

Practica ser testigo de ti mismo.

En todos los momentos cotidianos, presta atención a cómo te mueves, cómo actúas, a cómo descansas, cómo miras, qué haces primero, cómo te sientes...

No intentes cambiar nada, ninguna acción, solo obsérvate y acompáñate, como si estuvieras observando a alguien muy cercano a ti.

Estate contigo	Observa
Al despertar	Qué haces en el momento en que despiertas.
Al desayunar	Qué llevas a la boca primero.
Al vestirte	Qué prenda te pones la última.
Al ducharte	Qué parte de tu cuerpo lavas primero.
Al abrir y cerrar la puerta	Cómo abres y cómo cierras.
Al ver la tele	Cómo cambias de postura.
Al hablar por teléfono	Qué cara pones.
Al caminar	Con qué pie empiezas.