



La Mente del Narrador

Te invitamos a **imaginar e incorporar emociones y sentimientos** a través de la visualización y reflexión.

Siempre podremos aplicar esta técnica para **conectarnos con la naturaleza mentalmente**, lo cual está científicamente demostrado que influye positivamente en las **dificultades emocionales, estrés, depresión, y contribuye al bienestar en general.**

PRIMERO

Toma unos segundos para **observar el espacio** donde te encuentras y escanear el área inmediata, **elige un objeto** que te agrade en este momento.

Puede ser cualquier cosa, quizás algo que normalmente pasarías por alto, pero que **ahora te llama la atención.**



SEGUNDO

Vamos a experimentar el tacto, gusto, olor y sonidos del objeto. Observa detenidamente todos sus detalles. Luego lo dejaremos en el suelo.



Ahora vamos a entrenar nuestra imaginación y **traer a nuestra mente todos los sentidos.**

Fija la imagen de tu objeto en tu mente y **cierra los ojos.**



TERCERO

Imagina cómo sería explorar ese objeto a través del **TACTO**: mueve tus dedos como si pudieras tocarlo, imagina la sensación en tu piel.

- ¿Cómo es su textura?
- ¿Qué efecto produce en tu piel?
- ¿Cuál es su temperatura?
- ¿Cómo te sientes con esta experiencia?





La Mente del Narrador

CUARTO

Ahora vamos a **crear un SONIDO**. Si tu objeto no emite un sonido por sí mismo, imagina que lo aprietas, lo mueves, lo ruedas por el suelo. ¿Qué tipo de sonido es?



¿Puedes **imaginar un OLOR**? ¿Te recuerda a alguna experiencia del pasado? ¿Si te lo comieras, tendría algún **SABOR**?

QUINTO

Ahora vamos a repetir el ejercicio con un objeto natural.

Elige un lugar en tu hogar, de preferencia al aire libre (patio/balcón), o desde donde puedas ver el exterior (cerca de alguna ventana).



SEXTO

Elige un objeto natural. Puede ser una hoja, un árbol, una flor, la tierra, etc.

Repite el ejercicio intentando traer al momento presente todos los aspectos de la naturaleza.