

en marcha ya que protagonizan un rol muy relevante en la respiración y por ende en la atención. Todo lo que vemos, tocamos, olemos, escuchamos o saboreamos ha de llevarse al momento presente y al ahora. Ser capaces de percibir con atención muchas cosas que antes nos pasaban desapercibidas. En muchas ocasiones solemos compaginar un pensamiento, un juicio de valor, una opinión o una creencia al sentimiento o aquello que percibimos por nuestros sentidos. Nuestro cerebro y mente más racional y crítica toma el relevo rápidamente y se suceden multitud de pensamientos que acompañan a nuestros sentidos y sensaciones. Poseemos una tendencia natural a interpretar todo lo que nos rodea y lo más grave es que en las más comunes de las situaciones, valoramos las cosas de forma negativa.

Si conseguimos mantener a distancia la cabeza parlante y los pensamientos intrusivos y apartamos los prejuicios, seremos capaces de experimentar una calma inusual.

•

Bibliografía

- Kabat Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: como conseguir las claves de la atención plena*. Paidós Ibérica.
- Kabat Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Kabat Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.
- Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Paidós.
- Frankl, V. (2008). *El hombre en busca de sentido*. Herder.