

Queridos alumnos de del programa **SER TU MEJOR AMIG@**,

En la segunda sesión hoy lo hemos dedicado a una parte muy importante de la **Autocompasión**, del auto-aprecio, que es el **MINDFULNESS**, o lo que es lo mismo *“estar en el momento presente, en el aquí y ahora, dándonos cuenta de la experiencia, de lo que ocurra, tal y como sea, aceptando cómo es, sin enjuiciar”*. A veces nos damos cuenta de que algo es más agradable o más desagradable, o neutro. Permanecer abiertos en el presente, nos trae CLARIDAD, para luego tomar una decisión. No es fácil, ya sabemos que tenemos una mente errante (“de mono”) que divaga, y por eso entrenamos.

Os dejo un vídeo que lo explica genial, en inglés: [Kelty mental Health youth voices](#)

Tenéis **disponibles 2 prácticas esta semana**, además de las de la semana 1, en AUDIO descargables:

*“Neurons that fire together, wire together” – La práctica es la clave*

- **Práctica formal del escáner corporal** – con audio, **¡os recomiendo hacerla echad@s!**
- **Práctica informal de la comida consciente** - algún bocado cada día como lo hicimos en la sesión
- Podéis escuchar también el **audio de “la piedra del aquí y ahora”** si queréis

Seguimos importante con las prácticas de la semana 1, combinando con las anteriores

- **Práctica informal del Tacto Tranquilizador** – una vez que la conozcáis podéis utilizar el gesto que más os sirva en cualquier momento del día
- **Práctica de “Un momento para mí”** – escuchar en audio

¡Nos vemos la próxima semana! Que tengáis un feliz y atento día, Olga