



# UN DIA PRACTICANDO MINDFULNESS

CLUB  
**TOP ONE**  
2025

Comfenalco  
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

# UN DIA PRACTICANDO MINDFULNESS

En el CLUB TOP ONE sabemos que el día a día es exigente, por ello, te apoyamos con esta guía para que puedas practicar mindfulness, cuidar tu cerebro y elevar tu energía mental. La vas amar!

Solo imagínate hacerla todos los días y que se convierta en hábito. **MUY TOP!**

## Mini rutina diaria de Mindfulness en la ciudad

### Por la mañana (5 minutos) – Comienzo consciente

**Objetivo:** Empezar el día en calma, en lugar de con prisa.

- Apenas te despiertes, **no mires el celular inmediatamente.**
- Siéntate en la cama o en una silla, cierra los ojos.
- **Haz 10 respiraciones profundas**, llevando la atención solo a tu inhalación y exhalación.
- Observa cómo se siente tu cuerpo al comenzar el día. No juzgues, solo nota.

 *Perla de oro:* Puedes decirte una frase como: “*Hoy viviré con atención y calma, incluso en medio del ruido.*”

---

### Durante el día (5 minutos) – Atención plena en movimiento

**Objetivo:** Encontrar espacios de calma en medio del movimiento urbano.

- Mientras caminas por la calle, o esperas en el transporte:
  - **Siente cada paso.**
  - Observa el entorno sin criticarlo: el sonido de los autos, la gente, el cielo, los colores.

- Si aparece un pensamiento negativo, **obsérvalo y déjalo pasar**, como una nube.

👉 *Perla de oro:* Usa auriculares con sonidos relajantes si el ruido te resulta abrumador.

### ☕ Durante una pausa (5 minutos) – Mindfulness al comer o beber

**Objetivo:** Conectarte con lo que estás haciendo en el presente.

- Ya sea un café, un snack o el almuerzo:
  - Observa su color, temperatura, textura.
  - Come o bebe lentamente, **sin celular, sin hablar, sin apurarte.**
  - Siente cada trago o bocado como una experiencia completa.

👉 *Es como una meditación con comida: solo tú y el momento presente.*

### 🌙 Por la noche (5 minutos) – Cierre consciente

**Objetivo:** Terminar el día con calma, soltando la tensión acumulada.

- Antes de dormir, siéntate o recuéstate.
- Haz una práctica breve de **escaneo corporal:**
  - Lleva tu atención lentamente desde los pies hasta la cabeza.
  - Observa cada parte del cuerpo. Si hay tensión, respira hacia ese lugar.
- Finaliza con 5 respiraciones profundas.

👉 *Si lo deseas, puedes escribir en una libreta 1 cosa que agradezcas del día.*



### Resumen (por bloques):

- **Mañana:** Respiración consciente (5 min)
- **Durante el día:** Mindfulness caminando o esperando (5 min)
- **Pausa o comida:** Comer o beber con atención plena (5 min)
- **Noche:** Escaneo corporal (5 min)



CLUB  
**TOP ONE**  
2025

Comfenalco  
Antioquia

