

Miércoles de Bienestar:

Exploración de los Cinco Sentidos



Mensajes Clave:

El mindfulness (o conciencia plena) es la práctica de vivir en el presente al percibir todos los sentidos, además de los pensamientos y los sentimientos. Usted no está centrado en el pasado ni se preocupa por el futuro, sino que está focalizado en lo que está sucediendo en el presente; y está sintiendo y viviendo la vida en el presente. Tenemos cinco sentidos: la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto. La comida debería disfrutarse con los cinco sentidos: el gusto, el olfato y el oído; la hermosa presentación de los alimentos (la vista); la textura (el tacto), no solo de la comida, sino también de los utensilios que se usan, como los tenedores, los platos y los tazones.

Actividad: Mindfulness en 5, 4, 3, 2, 1

Antes de comenzar esta actividad, busque un lugar cómodo para sentarse y respire profundamente tres veces.

Encuentre **5 cosas que pueda ver** a su alrededor. Puede ser un bolígrafo o una imagen.

Encuentre **4 cosas que pueda tocar** a su alrededor. Puede ser el cabello, el piso o una taza.

Encuentre **3 cosas que pueda escuchar** a su alrededor. Puede ser un automóvil que pasa por la calle o incluso el estómago si tiene hambre.

Encuentre **2 cosas que pueda oler** a su alrededor. Puede ser un lápiz que tenga a mano o un aroma que provenga de la cocina.

Encuentre **1 cosa que pueda degustar** a su alrededor. ¿A qué sabe el interior de su boca? ¿A goma de mascar? ¿A lo que comió en el almuerzo?

Finalice este ejercicio con una respiración larga y profunda.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

