Mantente presente aquí y ahora

En este documento llena la tabla con 5 cosas que ves, escuchas y sientes. (has esto cada ves que te des cuenta que estas preocupado por el futuro o que cosas del pasado está rondando tu cabeza y no te permiten estar en paz)

|  |
| --- |
| ¿Qué ves? |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| ¿Qué escuchas? |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| ¿Qué sientes? |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |