



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Qué es un pensamiento"

Propósito

Identificar pensamientos como imágenes o conversaciones.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

El facilitador invita a los participantes a cerrar los ojos, y les dice que noten cómo aparecen en sus mentes las siguientes palabras: *naranja, tormenta, paz y alto*.

Segundo momento

El facilitador propone, ahora, compartir la experiencia; conversar acerca de qué imágenes mentales asociaron con cada palabra.



Recomendaciones para el facilitador

Los pensamientos suelen aparecer como imágenes o palabras, conversaciones. En el medio de la práctica se puede hacer un sonido fuerte (como tirar una llave al piso), con el fin de que los participantes comiencen a diferenciar pensamientos de sensaciones físicas y emociones.



Práctica inspirada en:

Shinzen Young; *The Science Of Enlightenment*.