

## **Mindful Listening:**

- 1.) We are going to practice being mindful of sound. If you have an instrument, use the instrument, put on your mindful body, and put all of your attention on listening to the sound that it makes, from when you first hear the sound until you can no longer hear it. Raise your hand when you no longer hear the sound.
- 2.) Next, mindful listening without an instrument. In your mindful body position, focus all of your attention on listening; what do you hear around you? what do you hear outside? what do you hear inside of your body? Sit quietly for 3-4 minutes, and focus all of your energy and attention on listening.
- 3.) After the mindful listening time is done, you can relax out of your mindful body, but before talking or moving too much, notice how you feel. Share out loud how you feel.
- 4.) Finally, share all of the sounds that you heard (birds, cars, footsteps, heartbeat, breathing, voices, music, etc.). If you are practicing by yourself, take time to write down all of the sounds that you heard.

## **Mindful Breathing:**

- 1.) First step is mindful body position, second step is mindful listening. Now, mindful breathing.
- 2.) We are always breathing, and we don't need to learn how to breathe, but we usually don't notice our breathing. Right now, we will only pay attention to our breath.
- 3.) In your mindful body position, take a few moments to just breathe normally and pay attention to the air going in and out of your body.
- 4.) Now, find your favorite breathing spot; practice 10 breaths with your hand on your stomach, hand on your chest, and hand a few inches in front of your nose. Decide which is the best spot for you, where your hand placement helps you stay focused on your breath the best, and where you feel comfortable having your hand placed. This will be your anchor breathing spot.
- 5.) Once you've chosen your breathing spot, focus on breathing for a few minutes. Try not to think about anything, you can imagine a clear blue sky in your mind. You can also say the words, 'breathing in, breathing out,' as your body does those actions, to keep the mind anchored on the breath and not thinking about anything else. You can also use slow counting as a point of focus, breathe in, say 'one' in your mind, breathe out, say 'two' in your mind, etc.
- 6.) Notice how you feel after a few moments of mindful breathing. Share your feelings out loud. If you are practicing alone, write down how you feel.



### **Heartfulness (Sending kind thoughts):**

1.) First step is mindful body position, second step is mindful listening, third activity is mindful breathing. Then, take a stretch break.

2.) Resume your mindful body position. Close your eyes and place your hand on your heart. Imagine someone that you see a lot who makes you happy every time you see them. Picture the person in your mind, could be mom, dad, grandma, aunt, uncle, cousin, friend, teacher, choose one person that every time you see them, it makes you smile.

3.) Picture the person healthy and strong, picture them very happy, with a smile on their face, maybe they are doing something that they really enjoy. Imagine that they are surrounded by calm and peaceful things, and that their heart is calm and peaceful.

4.) Fill your heart up with all the good feelings you have for this person, think about the times that you spend together, the fun that you have when you play together and laugh together. Think about how excited you are when you hang out with this person, and how good they make you feel, and fill your heart up with love and kind thoughts for this person. Now, take all of that love and send it out to the person using words. Say out loud as you picture the person in your mind:

May you be healthy and strong.

May you be happy and safe.

May you be calm and peaceful.

5.) Be quiet for a few moments and concentrate on sending that love from your heart to their heart, feel the kind thoughts flowing from you directly to that special person. And picture that person, wherever they are, receiving all of your love and smiling, happy to know that they are being loved.

6.) Take a few mindful breaths, open your eyes, and notice how you feel.

### **Escuchar Atentamente:**

\*\*Esta actividad se ve ampliamente mejorada por el uso de un instrumento musical resonante (cuenco de canto, carillones, palo de lluvia, etc.,) pero no se requiere un instrumento.

- 1.)Primero instruir la posición consciente del cuerpo; después de hablar de estar quieto y tranquilo, probarlo, y luego discutir lo que sucede cuando nos sentamos así ( la habitación debe de estar tranquila).
- 2.)Ahora, vamos a practicar teniendo en cuenta el sonido. Si tiene un instrumento, introduzca el instrumento, pongan sus cuerpos conscientes y pongan toda su atención escuchando el sonido que produce, desde cuando escucha el sonido hasta que ya no puede oírlo. Levante su mano cuando ya no escuche el sonido.
- 3.)A continuación, escuchar atentamente sin un instrumento. En su posición consciente del cuerpo, concentre toda su atención en escuchar; ¿Qué oyes a tu alrededor? ¿Qué oyes afuera? ¿Qué oyes dentro de tu cuerpo? Siéntese en silencio durante 3-4 minutos y concentre toda su energía y atención en escuchar.
- 4.)Después de que el tiempo de escuchar conscientemente ha terminado, usted puede relajarse fuera de su cuerpo consciente, pero antes de hablar o moverse demasiado, observe cómo se siente. Comparta en voz alta cómo se siente.
- 5.)Finalmente, comparta todos los sonidos que oyó (pájaros, coches, pasos, latidos del corazón, respiración, voces, música, etc.).

### **Respiración Consciente:**

- 1.)El primer paso es la posición consciente del cuerpo, el segundo paso es escuchar atentamente. Ahora, vamos a aprender algo nuevo, siendo conscientes de nuestra respiración.
- 2.)Siempre estamos respirando, y no necesitamos aprender a respirar, pero usualmente no ponemos atención a nuestra respiración. Hoy aprenderemos a prestar atención a la respiración.
- 3.)En posición consciente del cuerpo, tome unos momentos para respirar normalmente y prestar atención al aire que entra y sale de su cuerpo.
- 4.)Ahora, encontraremos nuestro punto de respiración favorito. Practica 10 respiraciones con la mano sobre el estómago, la mano sobre el pecho, y la mano unos centímetros delante de la nariz. Decida cuál es el mejor lugar para usted, donde su colocación de la mano le ayuda a mantenerse enfocado en su respiración, y donde usted se siente cómodo teniendo la mano colocada. Este será su punto de respiración.
- 5.)Una vez que haya elegido su lugar de respiración, concentrarse en la respiración durante unos minutos. Trate de no pensar en nada, usted puede imaginar un cielo azul en su mente. También, puede decir las palabras 'inhalando, exhalando,' conforme su cuerpo hace esas acciones, para mantener la mente enfocada en la respiración y no pensar en otra cosa.
- 6.)Note cómo se siente después de unos momentos de respiración consciente. Comparta sus sentimientos en voz alta.



## **Mandar Amor:**

- 1.)El primer paso es la posición consciente del cuerpo, el segundo paso es el escuchar atentamente, tercero es respirar conscientemente. Después, toma un momento a estirar el cuerpo.
- 2.)Siéntate de nuevo en la posición consciente del cuerpo. Cierra los ojos y pon tu mano encima del corazón. Imagina alguien quien ves muy en seguida que te hace sentir contento/a cada vez que lo veas. Imagina esa persona en tu mente, quede ser tu mama, tu papa, la abuela, Escoge una persona que te hace sonreír cada vez que estén juntos.
- 3.)Imagina que esa persona es fuerte y saludable. Imagina que esa persona está muy feliz y sonriendo. Quizás, esta persona está haciendo algo que le encanta. Imagina que a su alrededor, hay cosas tranquilas y llenas de paz y su corazón también está en paz.
- 4.)Llena tu corazón con sentimientos felices que tengas por esa persona y piensa en los tiempos lindos que pasan juntos. Piensa en que divertido es cuando juegan juntos y comparten risas juntos. Piensa en que tan emocionada/o te sientes cuando vas a pasar tiempo con esa persona, como te hace sentir contenta/o y llena tu corazón con ese amor y pensamientos lindos de la persona. Ahora, vas a mandar todo ese amor hacia la persona usando palabras. Con el imagen de la persona en tu mente, diga esas palabras en voz alta:  
  
Que estés saludable y fuerte.  
  
Que estés contenta/o y segura/o.  
  
Que estés calmada/o y en paz.
- 5.)Quédate callada/o por unos momentos y pon toda tu atención en mandar el amor desde tu corazón hacia su corazón, y siente los sentimientos amables moviéndose desde ti directamente hacia esa persona especial. Imagina la persona, donde sea que este, recibiendo todo tu amor. La persona tiene una gran sonrisa y está contenta de saber que alguien le ama.
- 6.)Toma unas respiraciones profundas y toma un momento a ver como te sientes tú ahora.