

# Retos Conscientes

Estos retos son para ir trabajando hacer conciencia en el día a día. Cada día trabajando diferente cosas. Hay retos que se practicarán varias veces a lo largo del día. Acompaña estos retos con respiraciones conscientes.

1

**BAÑARSE CON  
CONCIENCIA**

2

**MOVIMIENTO DE  
TUS MANOS**

3

**ABRAZOS  
CONSCIENTES**

4

**LEVANTARTE DE TU  
CAMA CONSCIENTE**

5

**COMER CONSCIENTE**

6

**CUANDO AGARRES  
TU CELULAR**

7

**POSTURA  
CONSCIENTE**

8

**ESCUCHA SONIDOS  
QUE TE RODEAN**

9

**OBSERVA LA  
NATURALEZA**

10

**PALABRAS DE AMOR**

11

**BAILAR PARA EL  
BIENESTAR**

12

**AGRADECER A UNA  
PERSONA ALGO**

13

**LAVARSE LAS  
MANOS**

14

**ANTES DE DORMIR**

15

**SENTIDO DEL TACTO  
LO QUE TOCAS**

16

**MOVIMIENTO DE  
TUS PIERNAS**

17

**OBSERVA TODO LO  
DE COLOR VERDE**

18

**TIEMPO CON CADA  
MIEMBRO DE LA  
FAMILIA**

19

**SI TE FALTARA...  
ESTA BENDICIÓN**

20

**CUANDO ENTRES A  
UN CUARTO SE  
CONSCIENTE DEL  
CAMBIO DE LUGAR**

21

**PALABRAS  
CONSCIENTES  
¿CUÁL ES TU  
MANERA DE  
HABLAR?**

22

**BUSCA COSAS PARA  
AGRADECER**

23

**PLANTA DE TUS  
PIES**

24

**RESPIRACIONES**

25

**ANOTA TUS  
EMOCIONES A LO  
LARGO DEL DÍA**

26

**CONSCIENTE DE TUS  
FORTALEZAS Y  
TALENTOS**

27

**ESCUCHA MÚSICA  
CONSCIENTE**

28

**ESCOGE UN RETO**

# Explicando cada reto

- 1 Bañarse con consciencia, poner atención al agua, temperatura, jabón, etc.
- 2 Movimiento de tus manos, obsérvalas, siéntelas lo largo de día. Cuando descansan, cuando hablas, cuando ves la tele.
- 3 Abrazos consciente, abraza a los de tu alrededor y observa la sensación.
- 4 Levantarte de tu cama, ¿Qué es lo primero que haces cuando te despiertas? Toma un vaso con agua, siente tu cuerpo, pon una intención del día.
- 5 Comer consciente, estar con atención a lo que comes, textura, temperatura, colores, ¿Qué beneficios te brinda la comida?
- 6 Cuando agarres tu celular, ya sea para revisar algo , mandar mensaje, hazlo consciente.
- 7 Postura consciente, Estar con atención a la postura que tenemos a lo largo del día.
- 8 Escucha los sonidos que te rodean, te vas a poder dar cuenta hasta de los sonidos de los electrónicos. Sal y escucha el aire, los árboles.
- 9 Observa la naturaleza, Hoy se consciente de todo lo que te rodea de naturaleza, montañas, árboles, flores, jardines, etc.
- 10 Palabras de amor, que las palabras que el día de hoy utilices sean amorosas y resaltando lo positivo de cada persona. Si quieres decir algo que pueda lastimar a alguien haz un alto y reflexiona si es necesario, generoso e importante.
- 11 Bailar para el bienestar, puse bailar pero en sí es mover el cuerpo. Sé consciente de los movimientos que haga tu cuerpo al escuchar música.
- 12 Agradecer a una persona algo, Hoy agradezco a \_\_\_ por esto que hizo, que me hizo sentir, que dijo , que me enseñó etc. ¿Quieres sentirte mejor? Díselo a la persona.
- 13 Lavarse las manos, cada vez que te laves las manos has consciencia de cómo se siente el agua, jabón, temperatura.
- 14 ¿Qué haces antes de dormir? Siente las sábanas, la temperatura, haz una oración, agradece tu día.
- 15 Sentido del tacto, siente todo lo que tocas, textura, temperatura, sensaciones.

# Explicando cada reto

- 16** Movimiento de tus piernas, Haz movimientos conscientes de tus piernas. Haz una caminata pensando en cada parte que se tiene que mover cuando caminas.
- 17** Tiempo de calidad con cada miembro de tu familia, dedica un tiempo consciente a cada quien donde platiques o hagas lo que ellos quieran no lo que tu ordenes o guíes.
- 18** Observa todo lo de color verde.
- 19** Si te faltara esta bendición. Piensa algo que quieras mucho, ¿Qué pasaría si faltara? HOY DISFRÚTALO MUCHO. Puede ser desde agua, luz, estudios, etc.
- 20** Cuando entres en un cuarto, se consciente de la transición de un espacio a otro.
- 21** Todos tenemos maneras de hablar, hoy presta atención a las palabras, tono, etc.
- 22** Busca pequeños detalles en tu día por los cuales puedas agradecer.
- 23** Planta de los pies, varias veces al día lleva tu atención a la planta de los pies. Ayuda a calmar pensamientos y evitar estrés.
- 24** Tres respiraciones conscientes. 1 respiración observa tu respiración. 2 relaja el cuerpo y 3 enfócate en lo importante en este momento.
- 25** Anota tus emociones a lo largo del día, Hacer consciencia y saber que toda emoción pasa. Nombrar la emoción ayuda para manejarla.
- 26** Se consciente de tus fortalezas y talentos, Todos las tenemos, si ya sabes cuáles son ¿Hoy de qué manera las utilizarás? ¿De qué manera las pones al servicio de los demás?
- 27** Escucha música consciente, Un rato del día escucha música tratando de escuchar la letra y los instrumentos utilizados.
- 28** Escoge tu propio reto el día de HOY