

PRÀCTICA

- Porta l'atenció al lloc on sents el dolor o malestar. Observa'n les sensacions amb curiositat: hi ha calor? pressió? punxada? És constant o intermitent?
- Després, dirigeix l'atenció a una altra part del cos que se senti més neutra o còmoda (per exemple, les mans o els peus)
- Compara com canvia la teva experiència al moure el focus. Què canvia en tu, físicament o emocionalment?