

Saborear el momento

Saborear es prestar atención a propósito a un momento bueno para notarlo y hacerlo durar un poco más. Prueba estos pasos la próxima vez que algo te haga bien.

1. Elige un buen momento

No hace falta que sea grande.

1. Fíjate en algo agradable que esté pasando ahora, por pequeño que sea.
2. Puede ser un café, una canción, el sol o una charla.
3. Decide quedarte un rato con eso.

2. Quédate más tiempo

Estirar el momento antes de saltar a lo siguiente.

1. Deja de apurarte hacia la próxima tarea.
2. Respira y permítete disfrutarlo unos segundos más.
3. Nota que está pasando mientras pasa.

3. Usa los sentidos

Entrar en el momento con el cuerpo.

1. Fíjate en lo que ves, oyes, hueles o sientes.
2. Elige un detalle y obsérvalo con calma.
3. Deja que el gusto se note en el cuerpo.

4. Compártelo o guárdalo

Hacer que dure más allá del momento.

1. Cuéntaselo a alguien o mándale un mensaje.
2. O guarda una foto mental para recordarlo después.
3. Agradece por dentro que esto esté pasando.

El efecto en el ánimo suele ser modesto. Funciona más como una práctica cotidiana que como una solución para un malestar grande.

