

# RESPIRANDO EN EL AQUÍ Y AHORA

- **Llegada ( 1 min):** Me abro a percibir los sonidos del exterior
- **Recogimiento ( 2 min):** Centro la atención en la respiración  
Observo mis pensamientos, emociones y sensaciones
- **Expansión (3 min):** Permito que mi atención se amplíe hasta llegar a todo el cuerpo .Siento el efecto de la respiración en él. Cultivo la aceptación de toda mi experiencia. Estoy AQUÍ y AHORA

