

TOMAR TÉ

Ejercicio de Atención plena.

Hayes, S. (2005).



TOMAR TÉ

Ejercicio de Atención plena.

Ahora, vamos a probar un ejercicio parecido con una taza de té.

1. Hierve una tetera de agua.
2. Coge una bolsita de té o un colador de té lleno de hojas y colócalo en una taza.
3. Vierte el agua hervida sobre la bolsita o el colador. Llena la taza.
4. Deja que se remoje bien. Mientras el té se empapa, observa cómo el agua cambia de color: Cuando hechas el agua sobre el té, el agua se vuelve ligeramente marrón, verde o roja (según el tipo de té que estés utilizando); luego, se vuelve más oscura. Deja que se empape durante unos minutos y, a continuación, retira el té del agua. Mira atentamente el color del té. ¿Hay algo que no hayas observado anteriormente en el color? Si es así, podrías indicar ahora tus observaciones:

Ahora, coloca las manos alrededor de la taza caliente. ¿Habías percibido antes una taza de té de esta manera? ¿Cómo se siente? ¿Está muy caliente o solamente tibia? Percibe la temperatura. Lleva la taza a los labios. Percibe el vapor en tu cara. Sopla en la taza y siente el vapor elevándose hasta tus labios. Huele el té. Aspira una buena bocanada de aroma. El noventa por ciento del sentido del gusto está controlado por la nariz. Si no hueles el té, no vas a poder saborearlo. Ahora, tómate un sorbo. ¿Te quema los labios? ¿Está demasiado caliente? ¿O es cálido y agradable? ¿Cómo es el sabor? Intenta notar tus experiencias sin juzgarlas. Luego, descríbelas:

Si no te gusta el té, no importa. Simplemente, haz el ejercicio. Nota cuánto te disgusta el té cuando lo tomas. E indícame tu experiencia.

Sería una locura creer que solo se debería practicar la consciencia del presente con los momentos agradables. De hacerlo así, eliminarías la mitad de tu vida. Sabes que tendrás algunas experiencias desagradables; así que también podrías experimentarlas plenamente y tomarlas tal como son.

Tomado de:

Hayes, S. (2013). *Sal de tu mente entra en tu vida*. Oakland, USA: New Harbinger Publications, Inc.



Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

Facebook/[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)