MINDFULNESS

itstimetexas.org/ssh

RESOURCES

Free Fitness & Nutrition Classes
Free Telehealth Coaching
Education Materials
Related Links and Resources

FOLLOW US!
@itstimetx

Mindfulness has been proven to have numerous benefits for our mental and physical well-being, including:

Reducing Stress • Improving Concentration
Enhancing Self-awareness • Promoting overall Happiness
Improving Resilience • Strengthening Focus

MINDFUL NAVIGATION

Hey, Mindful Magicians!
Welcome to the world of mindfulness, where you can discover the magic of being present and taking care of your well-being. Mindfulness is all about paying attention to the present moment and being aware of your thoughts, feelings, and surroundings.

Practicing mindfulness can have wonderful benefits for your health and happiness. It helps you cultivate a sense of calm, reduce stress, and improve focus.

Here are some simple activities to explore the wonders of mindfulness:

Mindful Breathing: Find a quiet spot, close your eyes, and take a deep breath in. Notice the sensation of the air filling your lungs, and then slowly exhale. Focus your attention on your breath, allowing any tension or worries to melt away.

Body Scan: Take a few moments to bring your attention to your body. Start from the top of your head and slowly move down, noticing any sensations or areas of tension. Take deep breaths as you scan through each part, inviting relaxation and release.

Mindful Observation: Choose an object, like a flower or a favorite toy. Take a moment to observe it closely, noticing its colors, textures, and shapes. Engage your senses fully, without judgment or rushing. Let yourself be fully present in this moment of observation to calm and quiet your mind.

Breathing exercises can be a powerful tool to bring calm and focus to your mind. Here are a few techniques you can try:

Square Breathing: Inhale deeply for a count of four, hold the breath for a count of four, exhale for a count of four, and then pause for a count of four. Repeat this cycle a few times, feeling a sense of relaxation with each breath.

Straw Breathing: Take a deep breath in, then exhale slowly through pursed lips, as if blowing through a straw. This technique can help regulate your breath and create a soothing effect.

Belly Breathing: Place one hand on your belly and take a slow, deep breath in through your nose, allowing your belly to rise. Exhale slowly through your mouth, feeling your belly sink. This technique promotes deep relaxation and can help release tension.

Remember, mindfulness is a powerful tool that can enhance your overall well-being. By taking a few moments each day to practice mindfulness and try different breathing exercises, you can nurture a greater sense of peace, self-awareness, and resilience.

IT'S TIME TEXAS | Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.

ATENCIÓN PLENA

itstimetexas.org/ssh

RECURSOS

Clases gratuitas de ejercicio físico y nutrición, materiales educativos gratuitos de asesoría de salud a distancia, enlaces y recursos relacionados.

SÍGANOS
@itstimetx

Se ha demostrado que la atención plena tiene numerosos beneficios para nuestro bienestar mental y físico, entre ellos:

Reducir el estrés • Mejorar la concentración
Aumentar la autoconciencia • Mejorar la resiliencia
Fomentar la felicidad general • Reforzar la concentración

EXPLORACIÓN CONTEMPLATIVA

¡Hola, magos de la atención plena!
Bienvenidos al mundo de la atención plena, donde podrán descubrir la magia de estar presentes y cuidar de su bienestar. La atención plena consiste en prestar atención al momento presente y ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y entorno.

Practicar la atención plena puede ser muy beneficioso para la salud y la felicidad. Ayuda a cultivar una sensación de calma, reducir el estrés y mejorar la concentración.

Aquí te proponemos algunas actividades sencillas para explorar las maravillas de la atención plena:

Respiración con atención plena: Busca un lugar tranquilo, cierra los ojos e inhala profundamente. Nota cómo el aire llena tus pulmones y exhala lentamente. Centra tu atención en la respiración y deja que la tensión y las preocupaciones desaparezcan.

Escaneo corporal: Tómate unos minutos para prestar atención a tu cuerpo. Empieza por la parte superior de la cabeza y ve bajando lentamente, notando cualquier sensación o zona de tensión. Respira profundamente mientras recorres cada parte, invitando a la relajación y la liberación.

Observación con atención plena: Elige un objeto, como una flor o un juguete favorito. Tómate un momento para observarlo de cerca, fijándote en sus colores, texturas y formas. Involucra todos tus sentidos, sin juzgar ni apresurarte. Permítete estar plenamente presente en este momento de observación para calmar y aquietar tu mente.

Los ejercicios de respiración pueden ser una poderosa herramienta para lograr la calma y la concentración mental. Aquí tienen algunas técnicas que pueden probar:

Respiración cuadrada: Inhala profundamente contando hasta cuatro, aguanta la respiración contando hasta cuatro, exhala contando hasta cuatro y haz una pausa contando hasta cuatro. Repite este ciclo varias veces, sintiendo una sensación de relajación con cada respiración.

Respiración con pajita: Inhala profundamente y exhala lentamente con los labios fruncidos, como si soplaras a través de una pajita. Esta técnica puede ayudar a regular la respiración y crear un efecto relajante.

Respiración abdominal: Coloca una mano sobre el vientre e inhala lenta y profundamente por la nariz, dejando que el vientre se eleve. Exhala lentamente por la boca, sintiendo que el vientre se hunde. Esta técnica favorece una relajación profunda y puede ayudar a liberar tensiones.

Recuerden que la atención plena es una poderosa herramienta que puede mejorar el bienestar general. Dedicar unos minutos al día a practicar la atención plena y a probar distintos ejercicios de respiración les permitirá cultivar una mayor sensación de paz, autoconocimiento y resiliencia.

IT'S TIME TEXAS | Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de losEE. UU. (USDA siglas en inglés). El logo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés). USDA no respalda bienes, servicios o empresas.