

## Práctica para autodefensores: Reconectar con la realidad

Reconectar con la realidad es una manera de concentrarse en las cosas que están pasando en ese mismo momento. Una de las formas más sencillas de hacer esto es prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo. Así puedes usar esa información para ayudarte a colocar tu cuerpo en una posición más cómoda.

### Actividad de práctica 1:

Busca maneras de prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo. ¿Cuáles de esas cosas son las que más te gustan? Cuando encuentres una sensación que te tranquilice o te haga sentir a gusto, trata de mantener tu atención fijada en esa sensación un poco más de tiempo.

¿Qué sientes ahora mismo?



¿Qué cosas puedes ver?



¿Qué puedes oír?



¿Qué puedes saborear?



¿Qué puedes oler?



### Actividad de práctica 2:

- Otra buena manera de practicar la habilidad de reconectar con la realidad es escanear tu cuerpo.
- Fija tu atención en cada parte de tu cuerpo, una por una, comenzando por tu cabeza y bajando hasta que llegues a tus pies.
- ¿Cómo se siente cada parte de tu cuerpo a medida que la escaneas?
- ¿Está cómoda, incómoda o en algún punto intermedio?
- Si alguna parte de tu cuerpo se siente incómoda, trata de cambiar de posición para sentirte un poco mejor.