

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.

Vigilar vs. reconectar con la realidad	
Vigilar	Reconectar con la realidad
<u>Solo</u> observas o reúnes información	<u>Utilizas</u> la información para sentirte más cómodo(a).
Te enfocas en tus sensaciones y pensamientos.	Te enfocas en las sensaciones únicamente.

Sensaciones:

- Incluyen lo que ves, oyes, hueles, sientes con el tacto y saboreas.
- Pueden ser cómodas, incómodas o situarse en algún punto intermedio.
- Son diferentes para cada persona.
- Pueden cambiar con el tiempo.

