

# Tarea

---

Durante el día, intenta identificar momentos en los que no te sientes presente en la actividad que estás haciendo.

Por ejemplo, vas caminando o conduciendo sin notar lo que hay a tu alrededor. Estás hablando con alguien, pero en realidad estás en el celular o pensando en otras cosas. Te estás bañando o lavando los dientes y te llegan recuerdos, planes o pendientes. Cuando reconozcas que no has estado presente pausa un momento y respira.

---