

# Tarea

---

Para realizar una mini sesión de meditación, elige una actividad rutinaria en la que usualmente no prestas mucha atención, puede ser fregar, cepillar los dientes, caminar a la estación de bus, etc.

Cuando estés haciendo la actividad que elegiste, presta atención a las sensaciones físicas, a los movimientos de tu cuerpo; explora tu capacidad de unir la sensación de *tranquilidad* y la sensación de *estar presente*.

---