INTRODUCCIÓN

ESTE LIBRO Y EL JUEGO que lo acompaña te ayudarán a empezar a enfocarte en el momento presente en tu día a día, en cómo te sientes, lo que necesitas para cuidarte y para conocerte mejor.

Las cartas de *El juego del ahora*, mediante juegos de atención, mindfulness y yoga, invitan a la autoexploración: *¿Cómo me encuentro ahora? ¿Quién soy realmente? ¿Cómo funciono internamente? ¿Cuál es mi propósito?*

En este libro te enseñamos a usar el juego y te explicamos cómo acompañar a los niños y jóvenes en el viaje de conocerse, ya seas madre o padre, docente, psicólogo o terapeuta.

Para vivir el momento y no perder cosas muy va-

liosas en nuestras vidas, puede ser útil preguntarse frecuentemente…

¿Qué pasa ahora?

- Cuando me despierto por la mañana.
- Cuando preparo mi desayuno y luego lo disfruto.
- Cuando me dirijo al colegio, a mi trabajo o a otro lugar.
- Cuando mi hijo me habla sobre cosas que son importantes para él.
- Cuando hago alguna actividad creativa (música, pintar, escribir, bailar…).
- Cuando me permito no hacer nada y me siento un rato en silencio.
- Cuando mi cuerpo me habla y me envía señales que son importantes.
- Cuando surge una emoción intensa que me genera malestar.
- Cuando quiero comprar cosas que en realidad no necesito.
- Cuando por fin estoy relajándome y cuidándome.
- Cuando contemplo esta preciosa puesta de sol.

- Cuando me dan una noticia desagradable.
- Cuando paseo por el bosque o la montaña.
- Cuando estoy entrenando mi cuerpo, haciendo deporte o ejercicio.
- Cuando comparto con otra persona cosas que son importantes para mí.
- Cuando soy amable y generoso con los demás…
- … ¡y muchas cosas más!