



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## **Sensazione: Cómo desarrollar los distintos sentidos.**

### **Visual**

- ✓ Al llegar a un ambiente nuevo echa un vistazo intentando captar la mayor parte e los elementos que se encuentran allí. Luego cierra los ojos e intenta recordar lo que viste.
- ✓ Mira lo más a menudo que puedas libros con reproducciones de pinturas famosas. Obsérvalas con atención e intenta captar detalles mínimos.
- ✓ Cuando te encuentres detenido en algún lugar (por ejemplo esperando la llegada de un medio de transporte), mira con atención lo que te rodea e intenta descifrar si hay algún color predominante en el entorno.
- ✓ Si te encuentras en un lugar geográfico que te permite hacerlo, mira los atardeceres tan a menudo como te sea posible y compara los colores de la puesta de sol presente con aquellos que guardas en tu memoria de la vez anterior.
- ✓ Hacia el final del día, cuando te encuentres tratando de conciliar el sueño, proyecte mentalmente el día vivido (o parte de él) intentando reproducir los detalles visuales de la forma más minuciosa que te sea posible.

### **Auditivo**

- ✓ Elige una canción o un fragmento de música e intenta percibir qué instrumentos suenan en cada momento, cuáles aparecen en primer plano y cuáles a modo de fondo, etc.
- ✓ Intenta recordar con la mayor fidelidad posible una conversación o intercambio verbal que hayas tenido durante el día.
- ✓ Escucha la mayor cantidad y variedad posible de música.

- ✓ Al llegar a un lugar, presta atención a los sonidos que puedan escucharse allí. Intenta discriminar cuáles se escuchan cercanos y cuáles lejanos, cuáles son agudos y cuáles graves, etc.
- ✓ Juega con tus niños, tus amigos o tu pareja a crear historias narradas entre todos, sin omitir ninguna palabra.

### **Kinestésico**

- ✓ Toca tus prendas de vestir y conéctate con las distintas texturas de las diferentes telas.
- ✓ Sitúate en un ambiente de tu casa y toca detenida y sensitivamente los objetos que hay en él.
- ✓ Al ir de compras, especialmente a la perfumería huele todos los productos que te sea posible.
- ✓ Si te resulta agradable, no te prives de encender en tu hogar sahumerios, hornillos o velas aromáticas. Cuanta mayor variedad de fragancias tengas a disposición, mayor desarrollo del olfato podrás lograr.
- ✓ Abre tu placard y huele separadamente una serie de prendas. ¿Qué olor tiene cada una de ellas? ¿Conservan algún perfume? ¿Cuál?
- ✓ Huele las distintas hierbas y especies con que cuentas en tu cocina.
- ✓ Atrévete a probar alimentos y sabores nuevos, como las comidas étnicas o las frutas y jugos exóticos.

**Mónica**