

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

- Elije 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.
- V 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 podrá 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 especias con que cuentas en tu cocina.
- Atrévete a probar alimentos y sabores nuevos, como las comidas étnicas o las frutas y jugos exóticos.

