

## HATHA YOGA

### EJERCICIO DE DESAPEGO

El siguiente ejercicio está pensado para trabajar en el desapego desde varias dimensiones... físico, mental y emocional... se trabajará haciendo conciencia (darse cuenta) de cada paso para tomar decisiones realistas.

1. Escoja un día de la semana donde pueda estar tranquilo, con tiempo suficiente y preferiblemente realice el ejercicio solo.
2. Escoja el espacio donde guarda sus prendas de vestir (ropa, zapatos, buzos, accesorios, etc.), inicie revisando todo lo que tiene con las siguientes consideraciones: hace cuánto no me lo pongo, aun me queda bueno, a otra persona le servirá, qué emociones están asociadas al objeto en particular (fue un regalo, me trae un recuerdo, es un detalle importante, me sentía bien con él, etc.).
3. Tome decisiones con las siguientes premisas: Lo voy a conservar por las siguientes razones (justifíquese), lo voy a regalar a alguien que le sirva (piense a quien), lo voy a donar a una institución o persona que lo necesite, lo voy a reciclar, lo voy a vender, lo voy a desechar.
4. Repita los pasos anteriores con:
  - a. los detalles o regalos que le han realizado (objetos, joyería, muñecos, tarjetas, detalles en general que poseen una carga emocional),
  - b. con los textos, documentos y material de lectura o consulta (exámenes, talleres, cuadernos libretas, etc.) Que se han ido acumulando desde el primer semestre o desde el colegio,
  - c. con los libros, (aquellos que aún no se leen, con los que no me conecto, con los que llevo varios años tratando de leer, con los que he leído varias veces).
  - d. Con los electrónicos: celular, computador, tablet y todo lo que guarda en ellos, (fotos, memes, imágenes, textos, talleres, informes etc.).

Es posible que el ejercicio se extienda y le tome no solo un día, prográmese para que abarque todas sus posesiones y aproveche para limpiar y ordenar.

Observe con objetividad de qué se puede desapegar y de qué no y por qué.

No deje que otras personas interfieran con sus decisiones (familiares, amigos, compañeros de convivencia), si ellos deciden recoger lo que usted saca es responsabilidad de ellos y no suya.

Si decide conservar todo asuma la responsabilidad.

Observe cómo se siente después de realizado el ejercicio.

Trate de establecer un periodo de tiempo para realizar nuevamente el ejercicio.

Eliecer Espinosa