



Mindfulness

PARA LA VIDA COTIDIANA

¡Aquí empieza tu semana Mindfulness!

Tienes en tus manos una valiosa guía que durante los próximos 7 días te va a proponer pautas de atención muy simples que puedes integrar en tu vida cotidiana y que están desarrolladas para que empieces poco a poco a ser más consciente de tu ahora.

La idea es pasar del modo “hacer” al modo “ser”.

En la práctica y la integración del Mindfulness, los conceptos, la teoría o las explicaciones no tienen cabida. Quizá, lo que te trajo a querer ahondar en esto del Mindfulness era una curiosidad por el “saber”. Si esto es así, te animo a que te abras a un nuevo planteamiento:

La experiencia.

Por eso es de vital importancia que te comprometas con la práctica, te permitas experimentar más allá de lo que el pensamiento racional te dicte y simplemente observes en ti la experiencia Mindfulness.

Al fin y al cabo, nadie se ha emborrachado nunca diciendo la palabra “vino”.

Mi recomendación para sacarle todo el jugo a esta guía es que sigas los siguientes pasos:

- 1 Imprímela.
- 2 Cada día por la mañana, repasa la sugerencia de atención para ese día.
- 3 Al terminar el día, escribe en la pauta tus descubrimientos.

Disfruta de estos 7 días de atención plena que están por venir y recuerda, *“La perseverancia trae ventura”*.

Un abrazo,
Alba.



7 DÍAS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

Día 1. Localiza tus pilotos automáticos

Más a menudo de lo que debería, dejamos pasar la vida a nuestro lado sin vivirla realmente. Tenemos el hábito frecuente de funcionar en el modo de piloto automático... ¿Te ha pasado alguna vez de no saber cómo has llegado a algún lugar conduciendo, o te cuesta recordar qué hiciste hace un rato?

La propuesta para el día de hoy es que empieces a desactivar tus automatismos. Y para ello, lo primero es localizarlos. El siguiente paso consistirá en irlos transformando mediante la atención.

Piensa en alguna actividad rutinaria que hagas de forma automática, sin prestarle atención, en tu vida habitual. Puede ser algo como conducir, ducharte, lavarte las manos, desayunar o algo parecido que tú consideres.

Durante el día de hoy, escoge tres de estas actividades y cada vez que las lleves a cabo pon en ellas tu atención, [pasando del modo “hacer” al modo “sentir”](#).

¿Cómo? ¡Muy fácil! Fíjate en tus sensaciones corporales mientras las llevas a cabo y permanece con ellas: tu vista, tu oído, tu tacto, tu postura, la relajación o contracción de tu cuerpo...

Si quieres, puedes escribir en un diario cuáles son estas tres actividades que has escogido y cómo te has sentido al poner tu atención ellas.

Empieza hoy mismo a desactivar tus pilotos automáticos con el poder de tu atención plena. Y recuerda, si observas que te despistas vuelve una y otra vez al momento presente con compasión y sin juicio.

¡Feliz día consciente!



7 DÍAS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

Día 2. Acompasa la respiración a tus pasos

Cada día caminamos, más o menos, para llevar a cabo nuestra vida habitual: quizás te dirijas a la parada del autobús para ir al trabajo, o vayas caminando a recoger a los niños al colegio, o a hacer alguna compra o recado en el barrio. Puede que te regales el lujo de un paseo diario. O simplemente en el trabajo vayas de un lugar a otro para repartir tareas y charlar con tus compañeros.

La propuesta para hoy es que, cada vez que camines, acompases tu respiración al ritmo de tus pasos. No hay un ritmo correcto, el tuyo está bien, no intentes modificarlo a menos que sientas que es necesario.

Cuando camines, acompasa el ritmo de tus pasos y tu inspiración y espiración.

Si caminas deprisa porque llegas tarde, por cada inspiración darás varios pasos, e igual con la espiración. Si estás dando un paseo, serán menos pasos por cada una de ellas. Esto no importa, tan sólo date cuenta de ello. Si te ayuda, puedes contar cuántos segundos te lleva cada inspiración o espiración, o cuántos pasos “cabén” en cada una de ellas. Recuerda que no hay “un ritmo correcto”.

Durante el día de hoy, permanece atento a acompasar rítmicamente tu respiración y tu caminar.

¡Feliz día consciente!

Día 3. Introduce una pausa entre tus actividades

Solemos pasar el día realizando muchas y diversas actividades, desde que nos levantamos hasta la hora de ir a dormir y pocas veces somos conscientes de cuándo pasamos de una a otra. Sucede entonces que al terminar el día, estamos tan cansados que atribuimos esa fatiga a que ha sido un día “cargadito” o “movidito”, cuando en la mayoría de los casos esa fatiga proviene en su mayor parte de la dispersión de nuestra energía al haber pasado el día con la interminable sensación de estar “apagando fuegos” aquí y allá.

La razón de esto reside en que saltamos apresuradamente de una actividad a otra, de una tarea a la siguiente, sin tomarnos el tiempo necesario para cerrar conscientemente lo que terminamos y disponernos a un nuevo momento. Así, parte de nuestra energía y atención, quedan “atrapadas” en lo que terminamos de manera inconsciente, y nuestro “depósito energético” se va vaciando y llegamos al final de la misma en estado de “reserva”... ¡O de agotamiento total!

Durante el día de hoy haz una pausa al terminar una actividad y antes de embarcarte en la siguiente. No se trata de que le dediques un tiempo largo, sino de que introduces entre una acción y otra unos breves momentos de pausa y conciencia.

Date cuenta conscientemente de cuándo finalizas una cosa y empiezas otra diferente, introduciendo entre ellas una pequeña pausa. Puede consistir tan solo en cinco respiraciones conscientes...

Este sencillo ejercicio, te permitirá no despilfarrar inútilmente tu energía, sino recogerla por completo al finalizar una actividad. Así podrás dedicarla por entero a la siguiente. Te sentirás menos cansado y estresado.

¡Feliz día consciente!



7 DÍAS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

Día 4. Detectar al crítico interior

Estoy convencida y sin miedo a equivocarme que tienes la experiencia continua de parloteo interior. Ese diálogo contigo mismo que mantienes a veces durante todo el día, como si constantemente te estuvieras diciendo cosas y respondiéndote a ti mismo...

Hay multitud de voces internas en cada uno, esto es inevitable, pero también es cierto que según el contenido de lo que nos dicen nos influyen de forma diferente.

En el día de hoy vas a prestar especial atención a la voz de tu crítico interno. Ése que te dice cosas del tipo “qué mal lo has hecho, no tienes remedio, siempre estás con lo mismo...”

Hay dos argumentos que le gustan especialmente:

- Los “debería”: debería hacer, debería sentir, debería no sentir...
- Y los “qué van a pensar los demás...si haces esto, si dices aquello, si te comportas así”...

Date cuenta de cuándo tu crítico interno se dirige a ti con esos argumentos. Mira a ver en qué situaciones, en qué momentos, ante qué decisiones o cuando te relacionas con quiénes...

Date cuenta de cuando interviene.
Y date cuenta de si le haces caso o no.

Y luego, interiormente da un paso atrás y se consciente de que tú no eres tu crítico interno, sino quien lo escucha.

Si te apetece, puedes anotar tus descubrimientos. Seguro que te sorprendes :)

¡Feliz día consciente!



7 DÍAS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

Día 5. Saborea conscientemente

Todos los días comemos varias veces, nuestro organismo lo necesita para vivir. Sin embargo, pocas veces somos plenamente conscientes del acto de comer: cuando al comer no vives y experimentas el gusto, simplemente te estás llenando de comida.

Cuando utilizamos nuestros sentidos sólo funcionalmente, sin consciencia, van perdiendo fineza, se van convirtiendo en algo tosco y mecánico, sin sensibilidad. Y con ello nos perdemos muchas ocasiones de disfrutar y sentirnos verdaderamente vivos.

Al perder sensibilidad también nos resulta más difícil sentir el cuerpo, y como consecuencia reconocer nuestros sentimientos. De esta forma acabamos centrados exclusivamente en nuestra cabeza y nos perdemos gran parte de la vida.


Durante el día de hoy practica la consciencia en tus comidas. Si te es posible en algún momento, para practicar, come tú solo sin interferencias de otro tipo como puede ser música o televisión. Ve despacio y sé consciente del sabor de cada bocado. No te limites a tragar alimentos.

Saboréalos sin prisa y conviértete en el sabor: Cuando saborees dulzura, conviértete en dulzura; cuando saborees salado, conviértete en salado; si es ácido, conviértete en ácido...

Siente el sabor por todo el cuerpo, no solo en tu boca. Siéntelo convirtiéndose en oleadas por todo tu cuerpo. Comas lo que comas, siente el sabor y conviértete en él.

Permite que ocurra en la totalidad de tu cuerpo. Así crecerá tu sensibilidad y te sentirás más vivo.

¡Feliz día consciente!



7 DÍAS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

Día 6. Qué quiere ser dicho

La palabra que no nace del silencio consciente es palabra vacía. Palabrería y cháchara estéril. Hablar por hablar sin comunicar la experiencia interna auténtica es sinónimo de un reflejo compulsivo por llenar espacio y evitar el vacío. La palabra que no construye y en cambio arrasa, roba el propósito expansivo y creador de la vida.

Durante el día de hoy presta atención al poder de tus palabras, observa qué traje visten en diferentes circunstancias: ¿Comunican de ti, te dices a ti mismo a través de ellas? ¿Son funcionales y operativas? ¿Generan vida o generan muerte? ¿Unen o separan? ¿Cómo son cuando ponen límites? ¿Firmes, serenas, agresivas...?

Introduce en tus palabras un mayor grado de Conciencia: Antes de que salgan de tu boca, toma una respiración consciente y pregúntate con suavidad.

¿Qué quiere ser dicho en este momento?

Luego permítelas fluir a través de tu boca.

¡Feliz día consciente!



7 DÍAS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

Día 7. La escucha atenta

Practica el día de hoy la escucha atenta. Recuerda que no es lo mismo oír que escuchar. Procura comprobar la calidad de tu escucha, sin criticarte, sino con la genuina intención de estar presente en el acto de escuchar.

Puedes practicarlo en diferentes áreas de tu vida para detectar si tu escucha es cualitativamente distinta e indagar a qué puede deberse esto. Escucha con atención en tu familia, en el trabajo, con amigos, con desconocidos...

Cuando alguien te hable, presta atención y no le interrumpas hasta que termine.

Date cuenta del momento en que tu mente empieza a desviarse y a pensar en lo que tendrás que hacer después, se va al pasado, busca la contestación brillante o se enreda en juicios, suposiciones o interpretaciones...

Cuando te pilles es este despiste, trae de nuevo tu atención de vuelta a la escucha con firmeza y al mismo tiempo con suavidad.

Regresa aquí y ahora.

Sé consciente de cómo vives los silencios del otro, de si hay en ti resistencias a respetar las pausas. Mira a ver cómo es tu relación con los silencios ¿Pacífica, ansiosa, frustrante, impaciente...?

Respira conscientemente al menos una vez antes de tomar tú la palabra.

Acepta cuando tu escucha no sea todo lo atenta que te gustaría: Cada vez que no puedas escuchar atentamente, perdónate y toma ese momento como una ocasión privilegiada para fortalecer tu práctica en este aspecto.

¡Feliz día consciente!

Recuerda,
“La perseverancia trae ventura”.

