

PRACTICA MINDFULNESS



1. Una **Píldora Mindfulness:** es una propuesta breve, fácil de recordar y retener, que podrás aplicar en determinados momentos de tu quehacer diario, ante diferentes situaciones... Algo así como un "salvavidas" al que agarrarte cuando llegue la ocasión.



2. Un ejercicio de **Mindfulness para la vida cotidiana:** es la indicación de que durante esa semana realices alguna actividad de las que están presentes en tu día a día, de forma diferente. Se trata de impregnar de actitud y experiencia Mindfulness acciones muy, muy sencillas.



3. Una **Práctica formal:** tendrás un pequeño guión para que, durante la semana, cada día te detengas unos minutos, y dediques un tiempo especial a cultivar otra forma de estar presente en la vida, que te asombrará por sus efectos y su potencia. Sin hacer nada complicado, solo estar aquí y ahora, y observar...



Es importante que anotes brevemente en tu diario la experiencia, los descubrimientos, las dificultades o los cambios que al realizar las prácticas vayan surgiendo. Luego podrás compartirlo con tu grupo y con tu tutor/a.



***Recuerda: sólo se sabe aquello
que se experimenta...
¡BUENA PRÁCTICA!***



Practica el STOP

Durante esta semana, date un tiempo de vez en cuando para detenerte, respirar y observar lo que ocurre, en tu cuerpo y sus sensaciones, en tu mente y sus pensamientos, en tu corazón con tus emociones...

Hacer esto consciente te saca del círculo de la inconsciencia, te trae al presente y ayuda a relajarte, ya que permites con ello que tu cuerpo, tu mente y tu corazón se escuchen mutuamente.

Quizás descubras que tienes los hombros levantados, la mandíbula apretada o el cuerpo tenso; quizás sencillamente sientas hambre o necesites descansar, o quizás baste con que recuerdes la necesidad de regresar al presente.

Puedes hacer un STOP cuando te sientas tenso, alterado o estresado.

También puedes programar esta práctica cada cierto tiempo utilizando por ejemplo la alarma del móvil...

¡Sé creativo para recordar la necesidad de hacer un STOP y volver al presente! Solo te llevará dos minutos:

Se trata de decirte interiormente ¡STOP! y llevar a cabo lo que la palabra indica:

S = Stop, me detengo... (En inglés stop)

T = Tomo aire, respiro... (Take a breath)

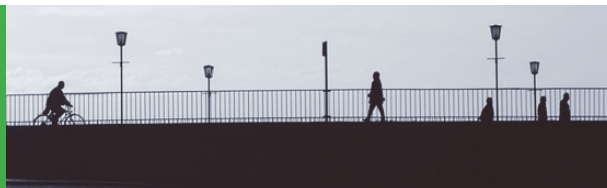
O = Observo... cuerpo, pensamientos, emociones... (Observe)

P = Prosigo con lo que estaba, continúo desde la consciencia (Proceed)

Conviértete en gestor activo de tu salud; desarrolla la capacidad de experimentar cada momento, independientemente de lo difícil o intenso que sea, de manera más tranquila y equilibrada.



ANOTA TU EXPERIENCIA EN EL DIARIO DE PRÁCTICA



Localiza tus pilotos automáticos

A menudo dejamos pasar la vida al lado nuestro sin vivirla. Porque tenemos el hábito de funcionar en el modo de piloto automático muy frecuentemente. ¿Cuántas veces te preguntas cómo has llegado a algún lugar conduciendo, o te cuesta recordar qué hiciste hace un rato?

La propuesta para esta semana es que comiences a desactivar tus automatismos. Lo primero es localizarlos. El siguiente paso consistirá en irlos transformando mediante la atención.

Piensa en alguna actividad rutinaria que realices de forma automática, sin prestarle atención, en tu vida habitual.

Puede ser algo como conducir, ducharte, lavarte las manos, recoger la prensa del buzón o algo parecido que tú consideres.

Durante esta semana, 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”**.

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...

Para que lo recuerdes, escribe en tu diario cuáles son las actividades escogidas.

Comienza esta semana a desactivar tu piloto automático y anota en tu diario tus observaciones, reflexiones y descubrimientos.



ANOTA TU EXPERIENCIA EN EL DIARIO DE PRÁCTICA

No hagas nada, solo observa (5')

Dedica cinco minutos a esta práctica. Esencialmente consiste en “no hacer nada”, así que no puedes hacerla mal, tranquilo... Tan solo observa lo que suceda en ti durante estos cinco minutos. Sea lo que sea, está bien... ¡Es lo que hay!... Sólo se trata de darte cuenta de ello...

Ponte en una postura cómoda y relajada, pero no tan cómoda que puedas dormirte. Cierra suavemente los ojos y permanece así unos momentos...

Observa qué pasa cuando “paras la máquina”, pero no trates de cambiarlo, sea lo que sea... Simplemente obsérvalo...

No pasa nada si un montón de ideas o pensamientos se pasean por tu mente. Si se acumulan las sensaciones corporales. Si te sientes inquieto o te invade la paz. Si te pica la nariz o te entran ganas de llorar. Si te agobias o si te relajas....

Recuerda que la consigna es “observar”, nada más... Simplemente deja que todo eso venga y se vaya sin arrastrarte a ti. **Tú permanece tan solo observando, sin hacer nada, sin interferir de ninguna manera...**

Observa lo que sientes al permanecer unos minutos sin hacer nada...

Cuando termine el tiempo de esta práctica, respira suave y profundamente un par de veces y abre los ojos.



ANOTA TU EXPERIENCIA EN EL DIARIO DE PRÁCTICA