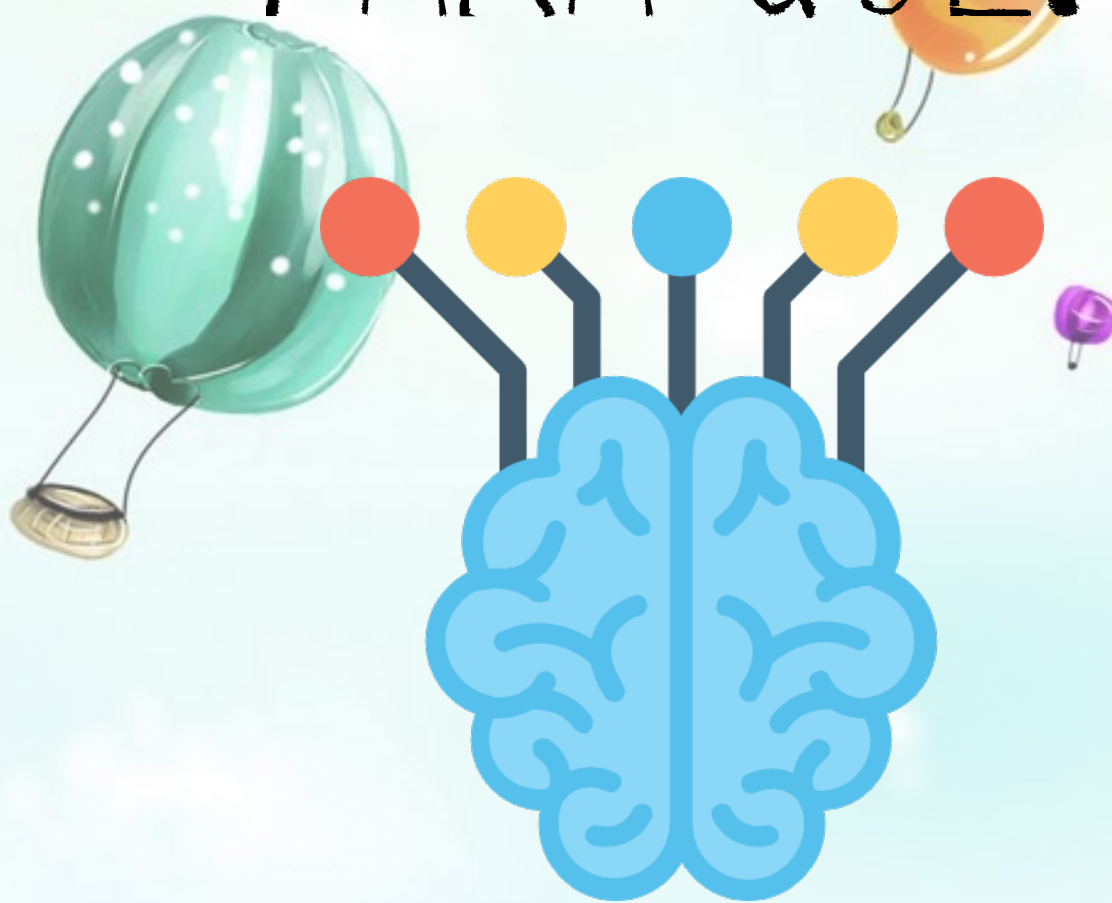


MINDFULNESS PARA QUE?



**Guía para aplicar Mindfulness a tu vida de un modo
real mejorando tu bienestar.**

(Materiales complementarios del curso presencial Mindfulness y Gestión emocional)



essêntia
psicología & bienestar

ÍNDICE.-

1.-Introducción.	pg 2.
2.-Quitar en lugar de poner.	pg 2.
3.-Qué es Mindfulness.	pg 3.
4.-Mindfulness como entrenamiento	pg 4.
5.-Qué es la meditación.	pg 5.
6.-Como establecer el hábito de practicar	pg 8.
7.-Bases para la meditación	pg 12.
8.-Rain	pg 13.
9.-Proceso meditativo	pg 14.
10.-Prácticas	pg 15.

Puedes encontrar más información en:

www.creamindfulness.es y en www.essentiapsicologia.com



Para estar al tanto de lo que organizamos, dale me gusta a
<http://facebook.com/creamindfulness.es>



Dispones de videos, tutoriales y meditaciones en el canal de
youtube:
Creamindfulness.es

EL AUTOR. Antonio Castellón.



- Coach Certificado
- Instructor de Mindfulness
- Trainer Certificado en el programa .b por Mindfulness In Schools en Londres
- Especialista en Mindfulness y Educación Consciente.
- Titulo de Experto en Gestión Emocional
- Certificado en MBSR (Mindfulness para la reducción del stress)
- Certificado en el programa Cultivo de la Compasión de la Univ. Stanford
- P.N.L.
- Ingeniero Técnico Informático
- Profesor de Educación Secundaria.

puedes ponerte en contacto conmigo en



antonio.castellon.f@gmail.com

1.-INTRODUCCIÓN

“**Conócete a ti mismo**”, “**Cambia tu interior y el exterior cambia**”, estas dos frases son guías en el camino de nuestra felicidad, en todas las corrientes de conocimiento de uno u otro modo está la idea de que la auténtica lucha está dentro de cada uno de nosotros y que esa lucha no puede cesar sin **conocernos y tomando la responsabilidad** de nuestra felicidad. Esto es algo muy presente en otras culturas y por desgracia muy olvidado en la nuestra.

Hace un tiempo, cuando empecé a tener una cierta juventud acumulada, descubrí que gran parte del sufrimiento en mi vida y el de las personas que me rodeaban era en gran parte elegido, prescindible e inútil. Mindfulness y la meditación fue una de las herramientas más útiles para vislumbrar esta realidad y tomar los cambios oportunos. Muchas veces he pensado en lo distinta que habría sido mi vida si esto lo hubiese sabido antes y en el gran regalo que me habría supuesto aprender esto mucho antes.

El cambio aparentemente es sutil, fácil, sencillo...pero con unas consecuencias fantásticas, básicamente es incorporar la PRESENCIA a nuestra vida, la CONSCIENCIA PLENA. Estar presente en cada momento, darme cuenta de como me hacen sentir determinadas conductas, de cuales están alineadas conmigo y cuales no, de que es lo que en cada momento estoy sintiendo, fundirme con la experiencia, abrir los sentidos, entender que es lo que busco cada vez que digo lo que digo o hago lo que hago, cuando estoy eligiendo desde el miedo o desde mi esencia...ese es el gran regalo que me ha hecho acercarme a la felicidad en el día a día, en cada momento, muchas veces sin necesitar nada más que respirar para sentirme completo. Todo esto aplicando unas enseñanzas y prácticas aparentemente sencillas, pero sublimes en cuanto a las consecuencias en mi felicidad.

2.-QUITAR EN LUGAR DE PONER.

Básicamente es un programa de entrenamiento, un entrenamiento en apartar todo ese ruido que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida y maravillarnos conectando con la esencia que somos. Con esa fuente de luz, de capacidad, de energía, de posibilidades, de bienestar que somos cada uno.

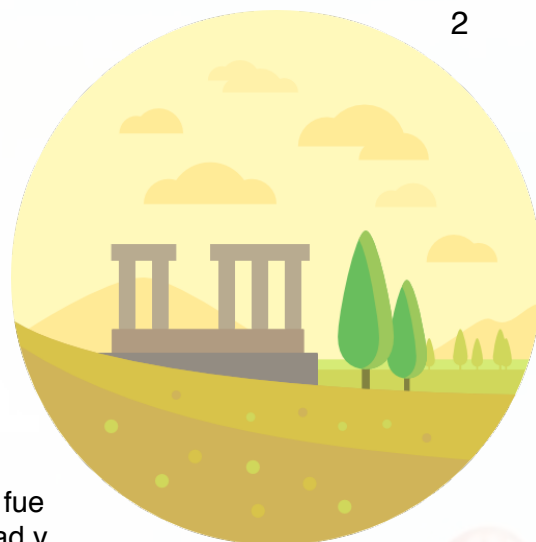
Transitamos la vida con una mochila en la que guardamos las herramientas que necesitamos, muchas nos hacen avanzar, pero otras dejan de ser útiles al cabo del tiempo, algunas nunca lo fueron, y la mayoría son simplemente piedras que nos cargan.

Mindfulness es un camino para alcanzar la claridad mental que nos permitirá desprendernos las herramientas caducas, esas que tenían sentido con 7 años pero ya son obsoletas, nos permitirá quitar el peso que nos retiene en nuestra vida para avanzar livianos de equipaje y seguros de que el camino que hacemos es el que realmente nos toca.

Mi viaje por el camino de Mindfulness me ha supuesto, más que llegar a espacios maravillosos con fuentes multicolores y grandiosos arcos iris, el volver a sensaciones que ya tenía, a convicciones que había olvidado...he llegado a mi reencuentro, a verme más a mí, a conocerme más, es profundamente la sensación de haber vuelto a mi casa, a conectar con quien realmente soy con paz y satisfacción por ser quien soy.

Este es un camino en zig zag, no en línea recta, y continuamente me salgo del mismo, pero cada vez reconecto más rápidamente y cada vez tiene menos sentido recorrer un camino que se que no es el mío, sufrir por tonterías o dispersarme con lo que no me llena.

Espero que tu experiencia sea también fructífera, en el sentido de que tu vida sea mejor, como lo está siendo la mía.



3.-QUE ES MINDFULNESS?

La palabra Mindfulness es una traducción del término Sati, de la lengua en la que se escribieron las enseñanzas de Buda, el Pali.

Sati, significa conciencia, atención y recuerdo. Es decir, tener conciencia de lo que esta ocurriendo, prestar atención a ello y recordar que he de estar con conciencia y prestando atención al momento presente, a lo que ocurre.

De las diversas definiciones que existen de Mindfulness me gusta la de John Kabat Zinn

Mindfulness es la consciencia que emerge cuando prestamos atención con intención a lo que ocurre, en el momento presente, sin juzgar.

-Prestar Atención: Contemplar, escuchar, considerar lo que esta existiendo.

-Con Intención: Es algo intencional, observamos conscientemente.

-En el momento presente: Solo en lo que ocurre aquí y ahora.

-Sin juzgar: Siendo curioso y objetivo, desapegado, con la experiencia

Es la capacidad que tenemos de ser conscientes de los contenidos de nuestra mente y nuestras experiencias instante a instante.

La capacidad que tenemos de darnos cuenta de lo que está ocurriendo fundamentalmente en nuestro interior y también en el exterior sin juzgar, con aceptación y con compasión.

Poniendo un **ejemplo** para clarificar, si cometes un error en tu trabajo y te sientes mal, en lugar dejarte arrastrar por esa sensación indefinida de estar mal Mindfulness te propone:

Prestar atención:

Observar que pensamientos estas teniendo, si te dices “no sirvo para este trabajo”, “todos pensarán que no sirvo...”, “se habrán dado cuenta todos...?”, darte cuenta de ese diálogo mental, no es establecer hipótesis de donde vienen esas ideas, sino simplemente observarlas, y a fuerza de observarlas quizás te des cuenta de que es lo mismo que te dices cuando te equivocas cocinando y piensas que tu familia pensará mal de ti, o cuando fallas en un deporte y piensas en lo que opinaran de ti... quizás ahí descubras un patrón de pensamiento sabotador ... o no... simplemente observa ese diálogo mental.

Si de pronto tienes la irrefrenable necesidad de reparar el error, o de arreglar un malestar que sientes con otra persona, observa eso..

Observar la emoción que te hacen sentir esos pensamientos, quizás sientas ira, o vergüenza, o tristeza... no lo niegues, no te enfades por sentirlo, no luches contra esa emoción, simplemente obsérvala sin enjuiciarla.

Observar la manifestación física de esos pensamientos y emociones, quizás sientas tensión en la espalda, presión en el pecho, o sensaciones en la barriga...observarlas sin decirte “no debería estar sintiendo esto”, “ojalá se pase rápido”, simplemente siéntelas como si fueses un doctor que observa donde le duele al paciente.

Con intención:

La observación anterior la haces porque tienes la intención de aprender de ti, en cada momento, tienes esa curiosidad de descubrirte, es algo voluntario, no ocurre porque si.

En el momento presente:

Toda tu atención está en lo que estas sintiendo, pensando, en lo que esta ocurriendo solo y exclusivamente aquí y ahora.

Sin Juzgar

Sin decirte que eso que estas sintiendo no lo deberías

sentir, que eso que piensas no lo deberías pensar...simplemente ocurre y lo observas. Si luchas contra esas sensaciones estas crecerán. No quiere decir que caigas en la indulgencia y en permitirte todo sin darle importancia. Es justo lo contrario, es no engañarte con lo que está ocurriendo y no crear emociones secundarias ni sufrimiento innecesario luchando contigo mismo. Lo cual no quiere decir que tomes los pasos necesarios para hacer lo que consideras oportuno.

Es darte cuenta, tener consciencia de que esta ocurriendo en este momento presente y cuales son las vivencias emocionales de eso que esta ocurriendo.

**En un estado Mindfulness se da
-No enjuiciamiento.**

-Compasión

-Aceptación

4.-MINDFULNESS COMO ENTRENAMIENTO

Todo lo anterior no es algo que se decida hacer y simplemente se haga, uno no decide subir una empinada montaña en bicicleta y la sube sin haberse preparado, sin haber entrenado antes. Son destrezas que precisan de práctica y que se pueden desarrollar , **la capacidad de darte cuenta de tus estados internos, de no dejarte arrastrar, de ver tus juicios y tu autocrítica, de dirigir tu atención a lo que te es útil, de gestionar tus emociones**, todo eso son destrezas que se desarrollan practicando.

Con el entrenamiento de mindfulness desarrollamos habilidades fundamentales como la Atención, Compasión, Autoestima... y llamo destrezas a cualidades como la Autoestima y la Compasión porque es algo cultivable, entrenable.

Al practicar Mindfulness somos capaces de ver que parte de la realidad esta distorsionada por nuestros miedos, nuestros patrones de comportamiento, nuestras emociones...es decir, que parte es real y que parte la estamos inventando o magnificando.

La idea de sentarnos a meditar es precisamente cultivar esas destrezas para que aparezcan de modo automático en nuestro día a día, **meditar es ir a un gimnasio emocional en el que desarrollamos la Presencia, la consciencia plena y clara de lo que está pasando aquí y ahora.**

Aportar esa consciencia y claridad a nuestro quehacer cotidiano hace que la experiencia de la vida sea mucho más rica, mucho más gozosa y que dejemos de ser esclavos de los estímulos externos o internos (pensamientos, recuerdos, miedos, emociones...).

Según el monje budista Gunaratana:

"El cultivo de la atención plena exige un esfuerzo muy suave y delicado, que consiste en recordarnos de continuo la necesidad de cobrar conciencia de todo lo que ocurre aquí y ahora. El único secreto radica en la perseverancia y la suavidad. El cultivo de la atención plena se cultiva regresando amablemente una y otra vez al estado de atención."

Es algo que practicamos no solo cuando estamos sentados, sino que tratamos de aplicarlo las 24 horas del día.

5.- QUE ES LA MEDITACIÓN?

Buda dice que en toda existencia hay sufrimiento y que este nace de desear que las cosas sean de forma distinta a como son, de creerte la mente, de creernos nuestros pensamientos.

Liberarnos del sufrimiento es conocer esos mecanismos de la mente, no creernos todos nuestros pensamientos y conocernos. Para ello la meditación es una herramienta fantástica.

Liberarte del sufrimiento= Conocerte= Usar Meditación

La meditación y Mindfulness NO es una pastilla contra la ansiedad que te tomas cuando estas nerviosa o alterada. Es un trabajo de autoconocimiento y gestión emocional que te llevará probablemente a no ponerte nervioso o alterado.

Cuando meditamos emerge lo que tenemos, si es sueño, sueño, si es inquietud, inquietud. Te pone delante lo que en ese momento tienes.

Existe la idea extendida de que meditar es sinónimo de relajarse, o que es para analizar problemas con más claridad o dejar la mente en blanco...Ninguna de estas creencias es cierta.

Existen multitud de técnicas y corrientes de meditación, algunas con mecanismos y objetivos muy diversos, pero fundamentalmente podemos decir que meditar es cultivar estados positivos de la mente, positivos en el sentido de que son útiles para nuestro desarrollo, no porque sean necesariamente agradables.

En Mindfulness observamos lo que acontece, tanto en nuestro interior como en nuestro exterior, de un modo desapegado, es decir, sin juzgarnos, sin involucrarnos.

Esto que puede sonar extraño no es más que una destreza, algo que podemos practicar.

Cuando meditamos no buscamos nada, ni relajarnos porque al buscarlo creas tensión. La meditación no tiene objetivo, es ser consciente del ahora sin analizar.

Una creencia que nos daña es la de que siempre tenemos que estar bien, eso es irreal, somos naturaleza y la naturaleza tiene ciclos.



5.1.-DESARROLLAR EL TESTIGO INTERIOR.

Meditar es desarrollar esa destreza de darte cuenta de lo que realmente está pasando dentro de tí, de cuando estas actuando desde tus miedos, desde tus patrones aprendidos o desde tu esencia. De qué sensaciones exactamente estás teniendo, de qué emoción es la que sientes ahora, de qué pensamientos hay en tu cabeza y de donde vienen.

Es darte cuenta de todo esto y al mismo tiempo no involucrarte con ello. Como un actor que participa en la obra, pero no está en el centro del escenario sino en el borde, de modo que aún estando participando puede observar todo el cuadro.



Meditar es conocernos y generar estados positivos (útiles) de la mente.

Meditar es descubrir nuestro mapa de la realidad y cultivar los estados positivos de la mente. Desarrollar el testigo interior, desapegarnos de nuestra mente.

5.2.-MEDITACIÓN NO ES:

-**No es relajarte**, aunque seguramente te vas a relajar.

-**No es dejar la mente en blanco**, no se puede, la mente esta hecha para pensar, sería como parar el corazón.

-**No es concentrarte en algo**, aunque se desarrolla enormemente la capacidad de concentración, pero concentrarte implica aislarte del resto del mundo y en meditación se tiene una actitud de alerta sosegada, de apertura.

-**No es observar como lo hace un científico**, tomando datos y analizando, ahí intervienen la mente y los pensamientos .

5.3.-ENTONCES QUE ES LA MEDITACIÓN?

Se asemeja más al concepto de **CONTEMPLACIÓN**, estamos frente al objeto, atentos, pero sin pensar en el, estamos atentos a nuestras emociones pero sin estar 'pensando' en ellas. Como cuando observamos un maravilloso atardecer, sin palabras en la mente, solo sintiéndolo.

La meditación es el entrenamiento de la atención que nos despierta más allá del funcionamiento automático de nuestra mente, de ese torrente de pensamiento que tenemos sin cesar. La meditación nos revela la naturaleza de la realidad.

Básicamente es contemplar sin hablarnos internamente, sin juzgar eso que estamos contemplando, ya sea las sensaciones de la respiración, nuestros pensamientos o la manifestación física de una emoción.

Esta es una experiencia íntima difícil de describir con palabras que cada uno ha de ir descubriendo mediante la práctica.

Un indicador de si estoy contemplando o pensando es si hay palabras en mi mente, es la mente sin palabras lo que ha de emerger.

5.4.- ...y que contemplo?

Cuando te sientas a meditar puedes contemplar sin involucrarte:

-**La corriente de tus pensamientos**, esto es de lo más complicado al principio, te das cuenta de que estas pensando, como si tu mente fuese algo ajeno a ti, una voz que te acompaña y no eres tu. No comenzaremos por aquí sino por el cuerpo y los sentidos.

-**Las emociones**, las emociones son activación, la palabra emoción proviene del latín emovere, que indica movimiento en una dirección.

Cuando sientes una emoción se da una activación a nivel físico, mental y hormonal... esto es fácil de contemplar.

-**El cuerpo**, las sensaciones físicas van a ser las grandes aliadas de la meditación, debemos desarrollar la sensibilidad y conexión con nuestro cuerpo, nuestro cuerpo está

siempre en el presente y es una fantástica ancla al aquí y ahora. La respiración será el foco principal al que llevaremos nuestra atención.

-Los sentidos, los segundos grandes aliados de la meditación, será muy fácil, sobre todo al principio. Llevar tu atención a los sonidos..., a las sensaciones del tacto, al gusto... por aquí comenzaremos.

5.5.-...solo contemplo esto?

Lo anterior es algo que puedes contemplar en todo momento, estés sentado meditando o en tu centro de trabajo. En tu día a día además puedes incluir

-Los juicios, es decir esas evaluaciones como bueno/malo, agradable/desagradable... que haces de lo que ocurre en tu interior y en el exterior.

¿Porque algo es bueno o agradable para una persona y malo o desagradable para otra? Por la biografía de esa persona, por sus experiencias previas, por sus miedos, por sus patrones mentales, por sus creencias potenciadoras o limitantes... luego observar tus juicios te va a dar mucha información de tu vida, tus miedos, tu visión del mundo....

-Las interacciones con otras personas.

tu
cual

contigo.

Cuando nos relacionamos, nos comunicamos se despiertan muchas sensaciones, muchos pensamientos, observa que te causa compartir tiempo con una persona o con otra, como te sientes al hablar de tal o tema... que pretendes conseguir cuando te acercas a esta o aquella persona, que pretendes conseguir cuando dices lo que dices. Se honesto

5.6.-Tipos de meditación

Decir que vas a meditar es como decir que vas a hacer deporte, hay de muchos tipos, con objetivos distintos y técnicas distintas, pero todas comparten una base.

-Dinámica / Estática: La dinámica se realiza en movimiento, la estática sentado o tumbado quietos.

-Formal / Informal: La formal es la que realizas cuando dejas de hacer cualquier otra cosas y te pones a meditar, por ejemplo meditar sentado atendiendo a la respiración. La informal es la que realizas al tiempo que haces otra cosa, aquí importa la actitud con la que haces esa actividad, la atención que le prestas, donde va tu mente, tu consciencia...

-Prácticas de Calma mental/Analíticas /Generativas

Las practicas de calma mental son las que se realizan solo para favorecer tu concentración, reducir la agitación de tus pensamientos y obtener más claridad, por ejemplo concentrarte en la llama de una vela.

Una práctica analítica es, por ejemplo, Vipassana. En Vipassana prestas atención a lo que ocurre, a lo que emerge, sin modificar la experiencia. Por ejemplo observas tus emociones y la manifestación física de estas sin alterarlas ni modificarlas...lo que aparezca. Esta es la base de Mindfulness.

Prácticas generativas, son las que se realizan con la intención de desarrollar un aspecto positivo o útil de la mente, por ejemplo para desarrollar Compasión, que es el camino para desarrollar autoestima, son las que promueven integrar diversas emociones, desarrollar autoconocimiento, autoconexión...

de cultivar
desapegada

Para poder llegar a las prácticas generativas tenemos que ser capaces nuestra calma mental, por esto es básico practicar la atención a la respiración, a los sonidos, etcetra.

6.-COMO ESTABLECER EL HÁBITO DE PRACTICAR.

Como aprender a meditar? del mismo modo que aprendiste a dormir, simplemente haciéndolo. Siéntate a meditar y terminarás aprendiendo. Siéntate y medita.

6.1.-ACTITUD.

No tiene sentido agregar otro 'debería' a nuestra lista, antes de decidir meditar tenemos que tener claros los beneficios que nos reportará, y las pérdidas o ausencia de cambios que supondrá no practicarla.

Conéctate con esa imagen de ti mismo, de ti misma integrando los beneficios que te supone meditar... ¿Cuales serán estos? Vivir sin ansiedad?, ser una persona más equilibrada?, tener menos altibajos emocionales? enfocarte mejor en tus objetivos y obtener más beneficios? ser menos reactivo? mejorar su salud? mejorar sus relaciones? o porque le importa conectarse con su capacidad innata de amor, claridad y espacio interior. Imagina que ya has conseguido esos beneficios, como será tu vida así? Conéctate con esa sensación y decide practicar porque es bueno para ti y lo deseas...no porque es otra obligación en tu vida. Si lo vives como una obligación estás sabotando todo el proceso.

Hay una actitud fundamental que has de tener y es la de amor, la de amistad, la de cariño a ti mismo, a ti misma...esa es tu única obligación, quererte.

A veces entramos a la meditación recordando la experiencia que tuvimos anteriormente y que ahora nos exigimos tener, como 'debería ser' una 'buena meditación', juzgándonos por no estar haciéndolo bien... En realidad no hay una meditación "correcta" y esforzarse por hacerlo bien promueve el perfeccionismo...que es el hermano de la frustración. Más bien, date permiso de que la experiencia de meditación sea lo que es. Tenga confianza de que si tienes la sincera intención de estar consciente y abierto de corazón, con el tiempo su práctica lo llevará hacia el sentido de integridad y libertad.

Quererse uno mismo, ser amistoso con la meditación, también incluye el interés en lo que emerge, ya sean sensaciones placenteras o de miedo, paz o confusión.

¿Que efecto causaría en un niño que nos enfadáramos con él por tener miedo? ¿por estar confuso? la actitud es mucho más la de acoger esa emoción y desarrollar una curiosidad por lo que hay detrás.

6.2.-EXPECTATIVAS

Cuando te sientas a meditar no debes hacerlo con la expectativa de obtener un resultado determinado, unas sensaciones determinadas...meditar es fundamentalmente observar, o mejor dicho contemplar lo que ocurre, y a veces puedes experimentar unas fantásticas sensaciones de relajación y otras más agitación...depende de como estés en ese momento, y la meditación te lo pone delante para que tomes consciencia de ello.

Tener expectativa de algo introduce un apego al resultado, una necesidad de que la experiencia sea de un determinado modo con la consiguiente frustración si no ocurre como esperas. Mindfulness propone lo contrario, es decir, simplemente sentarte, contemplar tus sensaciones y aceptarlas, sean las que sean.

Si tienes expectativas estas sabotando el proceso.

6.3.-CREANDO UN AMBIENTE PARA LA PRÁCTICA.

Es útil tener una hora y un espacio habitual para la práctica de la meditación.

Fijar la hora

Haz un esquema de tu vida y busca tu mejor horario para estar más relajado.

La mañana es preferible porque la mente puede estar más calmada que más tarde en el día. Sin embargo la mejor hora es a la que te puedas comprometer con cierta regularidad.

Algunas personas eligen hacer dos o más sesiones cortas, una en el principio del día y otra al final.

Decidir de antemano la duración de la sesión apoyará tu práctica. Para muchos, el tiempo elegido es entre 15-45 minutos. Si practicas todos los días, podrías experimentar beneficios notables (como menos reactividad y más calma) y aumentar la duración de tu práctica.

Encontrar el espacio

Si es posible, dedica un espacio exclusivamente a tu práctica diaria.

Escoge un espacio relativamente protegido y silencioso donde pueda dejar su silla o cojín, para que esté ahí cuando regrese.

Podría crear un altar con una vela, fotos inspiradoras, estatuas, flores, piedras, conchas u otros objetos que evoque la belleza y la tranquilidad. Esto no es necesario, pero es beneficioso si le ayuda a crear el ambiente y recordar lo que le encanta hacer.

Ten en cuenta que el objetivo final es que puedas meditar en cualquier sitio en cualquier momento, pero es muy útil que tengas un espacio fijo de práctica ya que esto nos 'acostumbra' y hace que cada vez sea más fácil concentrarse.



6.4.-PASOS PARA LA PRÁCTICA.FASES DE LA MEDITACIÓN.

Decir que vamos a meditar es como decir que vamos a practicar deporte, hay muchas formas distintas de hacerlo, con objetivos distintos. Pero básicamente todas promueven una toma de conciencia de los estados internos y un cultivo de aquellos estados mentales y emocionales que nos son beneficiosos.

Voy a dar unos pasos centrados en la meditación Mindfulness pero que son aplicables a prácticamente todas las distintas técnicas.

1.-Recuerda la Intención:

Hay una enseñanza Zen que dice: "lo más importante es acordarse de lo más importante".

Es útil recordarte al principio de cada meditación que es lo que te importa, lo que te trae a meditar. Toma un momento para conectarte de manera sincera con las aspiraciones de tu corazón.

Sonríe levemente.

Repíte mentalmente alguna frase de reconocimiento y amor hacia ti mismo. Puedes decirte “Me alegro de ser quién soy”, “Soy un tío, una tía, fantástico!!”. Esto creará un estado emocional que facilitará el resto de la práctica.

2.-Elige la Postura:

Estar alerta es uno de los ingredientes esenciales de toda meditación.(XXXXX)

Dependiendo de la práctica podrás estar sentado, tumbado o incluso caminando.

Si decides practicar sentado siéntate en una silla, almohada o banco de arrodillarse, en la posición más recta, alta y equilibrada posible. Tener la mente abierta y receptiva es el otro ingrediente esencial de toda meditación y se promueve al relajar intencionalmente las áreas obvias y habituales de tensión. Con la postura erguida, deja que el esqueleto y los músculos cuelguen libremente. Deje las manos descansar cómodamente sobre sus rodillas o regazo. Cierra los ojos, o si prefieres, déjelos abiertos con la mirada suave y receptiva.

3.-Relájate

Practicar meditación no es relajarse, pero al hacerlo uno se relaja, es quizás el efecto más deseado en los practicantes noveles y desde luego el menos interesante.

Dice Osho que los occidentales no podemos sentarnos directamente a meditar, que previamente hemos de relajarnos, ya que nuestra agitación mental es mucho mayor que la de la mayoría de los orientales que practican meditación.

Luego, meditar no es relajarse, pero es necesario cultivar una mínima calma mental para practicar.

Es por esto que casi todas las meditaciones guiadas comienzan con unas respiraciones profundas, con ejercicios de tensión-distensión o cualquier otra técnica de relajación.

¡Por favor no omitas el paso de relajarte! Podrías hacer varias respiraciones profundas y con cada exhalación soltarte conscientemente, relajando la cara, los hombros, las manos y el área del estómago. También podrías empezar con una exploración corporal: comenzando con el cuero cabelludo, lleva tu atención lentamente hacia abajo, sistemáticamente relajando y suavizando cada parte del cuerpo. Relajar la tensión del cuerpo conscientemente te ayudará a tener la mente abierta a lo que pueda surgir durante la meditación.

Te sorprenderá como algunos días te relajas en unas pocas respiraciones y otros no hay manera de conseguirlo...eso dependerá de como te sientas cada día y cada día es distinto.

Si te sientes muy agitado podrás practicar muchas de las diversas técnicas que practicamos en el curso presencial.

Cuando te sientes y te veas muy agitado puedes relajarte por fases...es decir, te sientas y respiras, cuentas, aplicas una técnica un solo minuto y te levantas, caminas y vuelves a hacerlo 2 minutos, entonces te preguntas ¿estoy más o menos agitado que al principio? descubrirás que muy probablemente estás menos agitado. Eso quiere decir que si vuelves a sentarte otros dos minutos te relajarás algo más, y en unos pocos minutos habrás alcanzado el estado óptimo para la práctica. No te digas...”hoy estoy muy nervioso”, “hoy no es el día”...sino “Que bien!!!”, “estoy muy nervioso, hoy tengo una oportunidad para aprender a gestionar mis nervios”. Si hoy estas nervioso detecta qué te ha llevado a ese estado. Pero fundamentalmente practica meditación, te sorprenderás de los resultados. Date una oportunidad.

4.- Atención a la respiración

Este puede ser el objeto principal de la práctica o un paso previo.

Si tu intención hoy es generar calma mental la atención a la respiración es un buen camino.

Si tu intención hoy es generar compasión, autoestima, aceptación...la atención a la respiración será un fantástico paso previo.

Recuerda como hemos practicado en el curso, simplemente siente la sensación del aire rozando tus fosas nasales, tu garganta..., como se expande y relaja tu abdomen...la sensación de la ropa al moverse...todas sensaciones físicas.

Si te atrapan pensamientos, que será lo normal, simplemente vuelve a la respiración una y otra vez sin juzgarte, sin criticarte, amablemente, tomando conciencia de que cada vez que te distraes y te das cuenta estas dando un importante paso adelante.

Llegado a este punto puedes quedarte en el tiempo que desees y finalizar.

5.- Atención a un objeto o desarrollo de la práctica generativa.

Una vez que has creado tu calma mental puedes centrarte en el objeto de práctica de este día y seguir las orientaciones indicadas para realizar tu meditación metta, integrar emociones, desarrollar aceptación, resiliencia...

Aquí pueden aplicarse infinidad de técnicas de visualización, de sensación...

Puedes llevar tu atención a los sonidos, a las sensaciones del cuerpo...

La Presencia Natural

La presencia tiene dos cualidades interdependientes: la de reconocer o notar lo que está pasando y la de permitir cualquier experiencia sin juicio, resistencia o esfuerzo. La presencia es nuestra naturaleza más profunda y lo esencial de la meditación es darse cuenta y habitar esta conciencia lúcida y completa.

Practicamos la meditación por medio de recibir todos los dominios de las experiencias con conciencia plena y abierta. Estos dominios incluyen la respiración, las sensaciones, los sentimientos (agradables, desagradables y neutrales), las percepciones, los pensamientos, las emociones y la conciencia en sí.

En la práctica esencial de la meditación no se intenta manipular o controlar las experiencias. La Presencia Natural simplemente reconoce lo que esta surgiendo (pensamientos, sentimientos, sonidos o emociones) y deja que la vida se desenvuelva, así como es. Siempre que haya el sentimiento de un ser haciendo un esfuerzo por practicar, existe la identificación con un ser separado y limitado. La receptividad abierta de la Presencia Natural disuelve este sentimiento de un ser "haciendo" la meditación.

Tara Brach.



7.-BASES PARA LA MEDITACIÓN

1.- Siente tu cuerpo. Cultiva tus sentidos.

Toma unos minutos al principio de la meditación, o en cualquier momento del día, para despertar todos los sentidos. Cuando tratamos de “luchar contra” los pensamientos o la mente hiperactiva hemos perdido de antemano, porque nuestra atención se irá a esos pensamientos y estos crecerán. Cultivar la atención a tu cuerpo te da un ancla al que agarrarte cada vez que los pensamientos se aceleren.

Para esto es necesario que desarrolles una mayor percepción a través de tus sentidos.

Lleva tu atención por todo el cuerpo, notando las sensaciones. Escucha los sonidos, percibe los olores y matices del espacio a su alrededor, dentro y fuera de la habitación. Siente la luz y la oscuridad, aún teniendo los ojos cerrados. Imagina y siente el espacio a tu alrededor. Explora los sonidos y siente la experiencia completa momento a momento con tus sentidos abiertos.

Aprovecha cualquier situación cotidiana para sentir, con la comida, en la ducha, paseando...

Recuerda las prácticas que hemos realizado en el curso de:

- Atención a los sonidos internos y externos.
- Atención a las sensaciones del cuerpo recorriéndolo.
- Atención visual a un punto.
- Atención a las sensaciones de la respiración
- Tacto
- Atención a los olores

Como vimos, es muy importante que no haya diálogo mental, no estar identificando, es decir, no analizar los sonidos y pensar “ese rumor debe ser un camión lejano”...sino simplemente sentirlo como si fueses un sensor, un micrófono, una máquina de sentir que recoge la sensación y no la juzga como agradable o desagradable, que no le pone nombre, simplemente la siente...descubrirás como esta actitud potencia enormemente tu gozo ante la experiencia cotidiana.

2.- Escoge un ancla para tu atención.

Un ancla para la atención es una sensación a la que puedes dirigir tu atención. Selecciona alguna o varias que te permita calmar tu mente y profundizar en la presencia corporal.

- La respiración entrando y saliendo de las fosas nasales.
- Sensaciones en el entrecejo.
- Otras sensaciones físicas, en las manos, plantas de los pies...
- Sonidos internos o externos...

3.- Ser consciente de las distracciones.

Puedes ver la conciencia como una gran rueda en cuyo centro habita la conciencia plena y en el borde las distracciones. Entre el centro y el borde hay un gran número de radios que hacen que te salgas de la presencia plena para irte a las distracciones.

Tu atención ya está acostumbrada a abandonar la presencia, irse por los radios a quedarse en el borde. Por ejemplo, una conversación desagradable, un auto juicio, una canción, un dolor, una sensación de miedo. Nuestra atención se puede perder en pensamientos obsesivos que dan vueltas sin fin alrededor de historias. Si no estas conectado con tu centro tu atención estará atrapada en el borde de la rueda, sin vivir tu autentica vida como un esclavo de los estímulos, los recuerdos, los pensamientos, los miedos...



Desarrollar la conciencia plena te permite regresar al centro, esto es una práctica continua que desarrolla esa destreza, cada vez te vas menos del centro hacia los pensamientos y vuelves antes.

Para desarrollar esta habilidad:

- Pon atención a los pensamientos que tienes, a tu diálogo mental (comentarios mentales, recuerdos, planes, juicios).

- Suavemente lleva tu atención al ancla (tu respiración, la planta de los pies, los onidos de la habitación...) dejando que entre al primer plano.

- Cuando notes que te has vuelto a perder en los pensamientos, para y suavemente vuelve a tu ancla, se consciente de los cambios en tu experiencia momento a momento.

Se amable contigo, date cuenta de que la naturaleza de la mente es distraerse, es anticipar, es juzgar, cuando te descubras perdido en pensamientos no te enjuicies, simplemente vuelve a la presencia.

4.-Desarrolla la concentración

Desarrollar la concentración es desarrollar la capacidad de llevar las riendas de tu vida. Si tu atención va donde tu quieres, tu eres el dueño de lo que entra en ti, de lo que sientes, de lo que creas.

Llevar la atención a un objeto o a una sensación puede llevarte a unos grandes niveles de concentración.

A veces confundimos meditar con concentrarse, concentrarse es una parte de la meditación, es la base para la atención plena. Pero no debes quedarte ahí, eso sería solo un ejercicio mental. Un francotirador apuntando a su objetivo está muy concentrado, pero no está meditando. Meditar es, en esa concentración, ser consciente de tus sensaciones, pensamientos, emociones...sin dejarte arrastrar por ellos, solo consciente.

Además de la concentración ha de darse la curiosidad por lo que está ocurriendo, la aceptación, el no enjuiciamiento de la experiencia y la compasión.

Es habitual que algunas personas confundan la meditación con una experiencia de profunda concentración, es mas, muchas quedan atrapadas en el deseo de concentrarse lo máximo para tener una 'buena' meditación, esto es otro error.

8-.RAIN—Sanando el Sufrimiento Emocional

La presencia plena que ayuda a aliviar el sufrimiento emocional se resume en las siglas RAIN.

- **R - Reconocer** - Notar lo que está emergiendo (miedo, dolor, etc.)
- **A - Acordar** - Estar de acuerdo con sentir las emociones, dejarlas existir.
- **I - Investigar** - En una forma no-analítica, conoce como tu cuerpo, corazón y mente experimentan estas energías. Puedes investigar preguntándote: "¿que está pasando?" "¿dónde lo estoy sintiendo en mi cuerpo?" "¿que necesita atención?" "¿qué necesita aceptación?" La "I" también representa la Intimidad: experimentar sensaciones y emociones difíciles con atención directa, suave y gentil, además de ofrecer compasión en los lugares vulnerables.

- **N - No-Identificarse** - No sentirse definido, poseído o atado a ninguna emoción. En otras palabras, no tomarlo personalmente! La "N" también representa la Presencia Natural, regresar a la conciencia amorosa que es nuestra esencia.

9.-PROCESO MEDITATIVO

Generar Intención—> Atención a la respiración—> Distracción—>Darte cuenta—
>Clave!! Vuelta amorosa a la respiración.



10.-PRÁCTICAS

10.1.-STOP

Durante el día realiza varias paradas.
Respira profundamente.
Atención al cuerpo.
Atención a la respiración
Atención a los pensamientos.

10.2.-Parar y Sentir.

Esto es un sistema para parar y hacer un reset cuando te sientas mal, para 'refrescar' tu presencia.

Para pasar del Modo Pensar y Hacer al modo Ser y Sentir.

Son 4 sencillos pasos:

- 1.-Para (Deja de hacer lo que sea que estés haciendo y date cuenta de que estás en piloto automático)
- 2.-Siente tus pies en el suelo.
- 3.-Siente tu respiración y como el aire se mueve por tu cuerpo.
- 4.-Siéntete, solo relájate y disfruta este momento.

10.3.-Sentir dos minutos una parte del cuerpo

(puedes reproducir el audio "Atención al Cuerpo Corta", también en youtube)

Vamos a intentarlo de nuevo, recuerdas la parte de tu cuerpo donde más claramente sentías la respiración. Vamos a volver a llevarla ahí.

Esta vez vamos a estar 2 minutos concentrados en esa parte del cuerpo.

Donde era? tu nariz, tu estómago...

Durante ese tiempo la mente se va a portar como un perrito, va a divagar, va a saltar a otras cosas, va a distraerse... no pasa nada, es perfecto, te da la oportunidad de fortalecer el músculo de tu atención.

10.4.-Contar las respiraciones. Finger Breathing

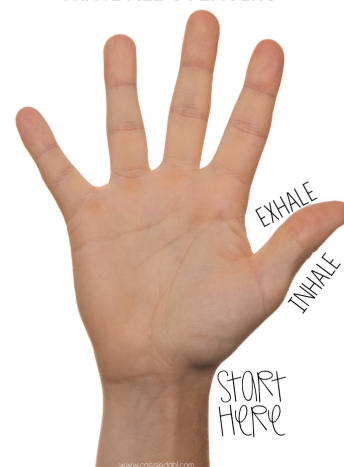
Vamos a tocar el borde de los dedos de la mano derecha con el índice de la izquierda (o al revés)

Cada vez que subo (rozo el exterior del meñique) inhalo, cuando bajo (p.ej. rozo el interior del meñique) inhalo. Así con todos los dedos, cada vez que subo y bajo, cuento uno en mi mente.

Vamos a llevar la atención a la respiración mientras contamos las veces que respiramos. Podemos llevarla a la sensación de un dedo rozando otro.

Decir que no es una competición, que hay que ir lo más lento posible. En tu mente puedes ir diciendo Dentro.../Fuera... si te ayuda

TRACE ALL 5 FINGERS



10.5.-Tu yo del futuro

Crea una visión tuya del futuro y visualízala todos los días al final de las meditaciones 3 minutos, vívela!!!

Para crearla define varios aspectos, como quieres estar

En salud, imagínate, que quieres sanar...,

En energía...como que animal...

En lo físico, visualiza tu cara, tu expresión, tu cuerpo...

A nivel anímico...como te vas a sentir, que emoción quieres que haya en la mayor parte de tu tiempo... como que animal

De que modo quiero enfrentar las dificultades...

A que espacio natural te pareces, oceano, montaña, espacio, árbol, brisa, viento, lluvia, profunda y fresca cueva...

En las relaciones, con quien vas a estar, hijos, pareja, alumnos, amantes...

Trabajo

Dinero

Lugar

Contribución, como y que aportas a la vida de los demás

Como quien quieres ser, sentirte...Utiliza un modelo para modelarte, alguna persona que viva como tu quieres o haya alcanzado lo que deseas, que te sirva de inspiración o ejemplo(, es decir que puedas preguntarte 'que haría esta persona? en esta situación, como se sentiría? que pensaría?', puede ser una persona real que conozcas o un personaje historico o de ficción.

Si algo no lo consiguen ver da igual, el trabajo será descubrir como quieres verte...

Al acabar...que puedo hacer ahora que me acerque a ese modelo...

10.6.- Meditación del sonido.

Este ejercicio dura sólo 5 minutos. Encuentra un lugar razonablemente tranquilo, en el que no te vayan a distraer ni la TV, ni la música, ni el hablar de la gente.

Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Cierra los ojos, parcial o totalmente.

Imagina que tus oídos son como antenas que captan cualquier sonido del entorno.

Permanece sentado y recibe las vibraciones sonoras.. No tienes que poner nombres a los sonidos, no te tienen que gustar los sonidos y no tienes que prestar atención a ningún sonido en particular – escucha simplemente cualquier cosa que puedas oír. Deja que los sonidos vayan y vengan uno tras otro. No intentes buscar los sonidos, deja que vengan ellos a ti.

Cuando notes que tu mente se ha distraído con una serie de pensamientos, como seguramente ocurrirá, vuelve sencillamente a la tarea de escuchar.

Tras 5 minutos, abre los ojos lentamente.

10.7.-Atención plena de la respiración.

Este ejercicio dura 15 minutos. Búscate un lugar cómodo y tranquilo en donde puedas sentarte. Siéntate de forma que los huesos sostengan tus músculos y no tengas que hacer esfuerzo para mantenerte en esa postura durante todo el ejercicio. Para ello, mantén la espalda recta y apoyada suavemente, con las paletillas ligeramente caídas y la barbilla algo metida hacia el pecho.

Inspira hondo tres veces para relajarte y soltar cualquier carga que lleves encima. Deja caer suavemente los párpados o cierra parcialmente los ojos, según te resulte mas cómodo.

Fórmate una imagen de ti mismo sentado. Nota tu postura en la silla como si te estuvieras viendo desde fuera. Deja a tu cuerpo y a tu mente tal como están.

Ahora presta atención a la respiración. Presta atención dónde la notes con más fuerza. Algunos la notan en la nariz, otros la perciben como una brisa en el labio superior. Otras personas perciben el pecho que sube y baja. Otros la notan con más claridad en el abdomen, al expandirse la barriga con la inspiración y al retraerse con la espiración. Explora con cuidado tu cuerpo y descubre dónde te es más fácil notar la respiración.

Ahora descubre cuándo notas la respiración con más fuerza – al exhalar, o al inhalar. Si ambas son más o menos iguales, elige una de las dos. (Para simplificar voy a suponer, para el resto del ejercicio y para el resto del libro, que eliges la exhalación y que el lugar escogido es la nariz).

Presta atención a la sensación de cada exhalación. Siente el aire al salir por los agujeros de la nariz cada vez que lo espiras. Al inhalar, simplemente descansa la atención y deja a la inhalación en paz mientras esperas. Luego vuelve a sentir la siguiente exhalación.

Deja que tu cuerpo respire – lo hace automáticamente. Presta atención sólo a la sensación del aire en la nariz cada vez que exhalas, una y otra vez.

Tu mente se distraerá de la respiración muchas veces por minuto. No te preocupes por cuántas veces tu mente se distrae. Vuelve suavemente a la sensación en la nariz al exhalar cada vez que notes que la atención se ha ido.

Puedes utilizar un reloj para medir el paso del tiempo. Echa una mirada al reloj y cuando falten un par de minutos, deja de focalizar la nariz y presta atención a cómo se mueve toda la parte superior del cuerpo con cada respiración. No pienses demasiado en ello. Simplemente nota tu cuerpo, vivo y en movimiento, con cada respiración.

Después de 15 minutos, abre suavemente los ojos, mirando hacia abajo. Saborea la tranquilidad del momento antes de seguir adelante.

10.8.-Atención plena de las sensaciones corporales.

Este ejercicio dura unos 20 minutos. Comienza por encontrar una postura estable y cómoda, cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas.

Fórmate una imagen de ti mismo. Percibe tu posición en la silla como si estuvieras mirando desde fuera.

Nota la respiración en tu cuerpo y practica la atención plena de la respiración durante unos minutos. Deja respirar al cuerpo mientras sientes cada exhalación, una tras otra.

Al cabo de unos minutos, aparta tu atención de la respiración y ábrete a percibir el cuerpo entero – todo el espacio que existe por debajo de la piel. El cuerpo hierve de actividad en cada momento. Deja que la atención se oriente hacia aquello que predomina en un momento dado. Date cuenta de una, dos o tres sensaciones consecutivas, tales como el latido del corazón, los pies húmedos, el cuello tenso, las manos calientes, la frente, la mandíbula o el contacto del cuerpo con la silla.

Deja que cada sensación sea simplemente la que es. Si notas alguna molestia, orienta la atención hacia ella suavemente.

Deja que tu atención permanezca con las sensaciones corporales tanto tiempo como se le antoje y luego vuelve a la respiración. Puedes volver a la respiración siempre que necesites concentrar y estabilizar la atención.

Luego vuelve a llevar la atención a las sensaciones del cuerpo que sean más llamativas y que sientas con más fuerza. Hazlo despacio y sin esfuerzo. La tarea es permanecer con las sensaciones que hay en cada momento, no se trata de identificar tantas sensaciones como sea posible.

Durante los 10 o 15 minutos restantes, permítete sentir la respiración y luego, cualquier otra sensación que predomine en el cuerpo. Alterna entre la respiración y las otras sensaciones, de manera sosegada y tranquila. Percibe la respiración al mismo tiempo que las sensaciones. Permanece plenamente en el cuerpo, respirando y sintiendo.

Abre los ojos lentamente

10.9.-Atención plena de la emoción en el cuerpo.

Este ejercicio dura 5 minutos y es mejor practicarlo cuando tengas una emoción difícil. Si estás de buen humor, escoge una emoción que te moleste frecuentemente, como el enfado, el miedo o la culpa. La primera vez que hagas el ejercicio, elige una emoción moderadamente difícil. Comienza adoptando una postura cómoda, cierra los ojos y haz tres inspiraciones profundas.

Hazte consciente de tu posición en la silla como si te estuvieras observando desde fuera. Percibe cómo el cuerpo bulle de sensaciones. Entra en el cuerpo y en el mundo de las sensaciones que tienes en estos momentos. Lleva tu atención a la región del corazón. Si lo deseas, coloca tu mano sobre el pecho.

Localiza la respiración en la zona del corazón y comienza a practicar la atención plena de la respiración. Siente cómo se mueve el pecho al respirar. Si tu mente se distrae, vuélvela a la sensación de la respiración.

Tras unos minutos, deja de atender a la respiración y evoca la emoción difícil. Si quieres, recuerda la situación en que la sentiste.

Ahora extiende tu conciencia a todo el cuerpo en su conjunto. Mientras recuerdas la emoción, haz un barrido del cuerpo para encontrar dónde la sientes con más intensidad. En tu mente, recorre el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, parándote donde puedas sentir una pequeña molestia o tensión.

Escoge ahora una sola región del cuerpo en donde el sentimiento se exprese con más fuerza. Dirige tu mente hacia ese lugar. Continúa respirando espontáneamente, dejando que la sensación permanezca allí, tal como está. Si quieres, pon una mano encima del corazón mientras sigues respirando. Permite que el movimiento rítmico de la respiración tranquilice tu cuerpo.

Si te sientes agobiado por una emoción, permanece con la respiración hasta que te sientas mejor y vuelve entonces a la emoción.

Cuando falte poco para acabar la meditación, vuelve a la respiración durante unos minutos y luego abre lentamente los ojos.

10.10.-Ablandar, permitir y amar.

De nuevo, comienza esta práctica buscando una posición cómoda, cierra los ojos y haz tres inspiraciones profundas.

Lleva la atención a tu cuerpo y a las sensaciones que notas en él en el momento presente. Luego, localiza la respiración en la región del corazón y comienza a seguir cada respiración con atención plena.

Tras unos minutos, deja de atender a la respiración y lleva tu atención a aquella parte del cuerpo en donde puedas sentir con más fuerza la emoción difícil.

Ablanda esa zona del cuerpo. Deja que los músculos se relajen sin exigir de ellos la blandura. Es como aplicar calor a un músculo dolorido. Puedes decir a ti mismo en silencio, 'blando... blando... blando...' para potenciar el proceso.

Permite que el malestar esté allí. Abandona el deseo de que desaparezca el sentimiento. Deja que la molestia vaya y venga a su gusto, como un huésped en tu propia casa. Puedes repetir, 'permitir... permitir ... permitir ...'.

Ahora date amor a ti mismo por sufrir de esta manera. Pon tu mano sobre la zona del corazón y respira. También puedes enviar amor a la parte del cuerpo que se encuentra estresada. Te puede ayudar pensar en tu cuerpo como si fuera el de un niño querido. Puedes repetir, 'amor... amor ... amor ...'.

'Ablandar, permitir y amar'. 'Ablandar, permitir y amar'. Usa las tres palabras como un mantra, acordándote de enviar ternura a tu sufrimiento.

Si experimentas demasiado malestar con una emoción concreta, permanece con la respiración hasta que te sientas mejor.

Lentamente, abre los ojos cuando hayas acabado.

10.11.-Etiquetar las emociones.

Esta meditación dura 20 minutos. Encuentra una postura cómoda, un sitio tranquilo y siéntate en una postura digna, relajada, pero con la espalda recta. Cierra los ojos o déjalos parcialmente abiertos. Respira hondo un par de veces y relaja el cuerpo.

Lleva la atención al cuerpo notando tu postura y el sinnúmero de sensaciones que ocurren en el cuerpo.

Pon tu mano en el corazón y comienza a practicar atención plena de la respiración. Respira a través del corazón. Haz esto unos 5 minutos. Cuando quieras, deja caer lentamente la mano sobre tu regazo.

Luego abandona la respiración, centra tu atención en la región del corazón y pregúntate, '¿Qué estoy sintiendo?' Deja que la atención acuda a la emoción más fuerte que sientas en el cuerpo, aunque no sea más que un atisbo de sentimiento. Utiliza el cuerpo como una antena.

Ponle nombre al sentimiento más destacado. Si al sentarte no notabas ninguna emoción, es posible que estés sintiendo 'satisfacción'. O quizás encuentres otra emoción, como 'anhelo', 'tristeza', 'preocupación', 'prisa', 'soledad', 'orgullo', 'alegría', 'lujuria' o 'envidia'.

Repite dos o tres veces la etiqueta, con voz suave y amable, y luego vuelve a la respiración.

Ves y vuelve entre las emociones y la respiración de forma relajada. Deja que tu atención sea apartada de la respiración por una emoción, dale nombre y vuelve a la respiración. No hay necesidad de encontrar una emoción, si no hay ninguna. Sencillamente, mientras respiras, mantente abierto a la posibilidad de que surjan emociones. Si te sientes agobiado por una emoción, estate atento a la emoción hasta que te encuentres mejor.

Cuando hayan pasado 20 minutos, abre lentamente los ojos.

10.12.-Contar los juicios sobre uno mismo.

Escoge 15 minutos de un día normal para hacer este ejercicio. Elige un rato en el que la mente esté distraída, por ejemplo al conducir o comiendo en soledad. Dite a ti mismo, 'Durante los próximos 15 minutos, comprobaré cada minutos más o menos, a ver si estoy teniendo un pensamiento de auto-crítica'. Si dispones de un dispositivo electrónico que suene, prográmalo para que toque cada minuto. Lleva la cuenta, mentalmente o con los dedos, de cuántas veces te criticas a ti mismo.



.....*gracias!!!*