

APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN CONTEXTOS UNIVERSITARIOS.

TU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO <INCOMPLETO>

EL CORO DE TU MENTE



Antonio Castellón Fernández

Dispones de la mayoría de los recursos en la página:

<https://antoniocastellon.com/recursos-univ/>

<https://antoniocastellon.com>

y el canal de Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UCLDxl85hhO9lQTF_qEbsryw ya sabes, suscríbete y dale a la campanita ;).



No soy muy activo en Instagram ni twitter, pero puedes encontrarme como @antoniocastellon1 y en twitter @educamind_
MAIL: Antonio.castellon.f@gmail.com

El programa se organiza en dos tipos de prácticas, individuales y en grupo.

Prácticas en grupo. Tu pequeña Sangha.

Si realizas algún deporte o tienes cualquier afición que precise de aprendizaje, habrás descubierto lo importante que es entrenar con otras personas.

Crea un grupo con el que practicar y compartir los avances.

La periodicidad de los encuentros puede ser uno semanal y realizar todos los ejercicios propuestos para la semana y algunos más que solo podréis realizar juntos.

El simple hecho de meditar en grupo hace que la práctica sea mucho más intensa y que te motive. Aprendéis compartiendo las impresiones y experiencias de cada cual y tenéis la oportunidad de realizar algunas prácticas de interrelación consciente que te servirán para vivir con más presencia y disfrutar el resto de tus relaciones.

Otra ventaja es que podéis comentar la lectura del libro y la interpretación que hacéis de los distintos contenidos para comprenderlos más profundamente

Recuerda que los audios de las meditaciones los tienes disponibles en área de descarga, te dejo los enlaces al principio del documento.

También haremos referencias a prácticas descritas en la parte final del documento.

Antes de comenzar, si os apetece, subid una foto de vuestro grupo al grupo de Facebook “Libroeducamind” y compartid vuestras expectativas para así animar a muchas otras personas.

A veces es complicado mantener la motivación, por esto vas a buscar a un/a **compañero/a de práctica** con la que vas a comentar a diario la experiencia y vas a cuidarle, apoyarle cuando esté menos motivado/a o no tenga ganas de practicar.

Sugerencia: Los videos se pueden visualizar en clase.

La práctica de la meditación es fundamental. Tanto la práctica formal

como la informal. Ambas son imprescindibles para el desarrollo de nuestra consciencia o mindfulness. La práctica continuada garantiza el éxito. No experimentaré beneficios si no practico. Si practico, inevitablemente experimentaré beneficios. Se trata de una relación directa.

A lo largo del curso realizaremos diferentes tipos de meditaciones mindfulness y compasión. El objetivo último es que integres la práctica de la meditación en tu vida y que medites libre y autónomamente, en el caso de que no lo estés haciendo.

Vas a tener 3 tipos de prácticas:

- Individuales: Las realizas tú sola en casa.
- En grupo: Podéis aprovechar la hora de clase con Antonio para este menester.
- En clase: Aquí indicaré algunos videos o practicas que sería muy interesante realizar en clase y que dirigiese Antonio, también podéis realizar las prácticas en grupo.

Entrenamiento personal semana 1

PRÁCTICA EN GRUPO:

- Practicad la meditación de atención plena a la respiración. 15 minutos.
- Acabad con el masaje en parejas.
- Comentad los videos y experiencia individual.
- Comentad si comienza a haber algún cambio en la forma de ver tus preocupaciones.
- Elige un compañero o compañera de clase, será tu compinche mindfulness y todos los días debéis comentar cómo ha ido la práctica, descubrimientos y sobre todo debes cuidar de que tu compañero/a practique, ayudarle no está motivado/a y servir de apoyo.

PRÁCTICA INDIVIDUAL:

Leer documento:

<https://antoniocastellon.com/wp-content/uploads/2020/04/4-Mindfulness-para-que%CC%81.pdf>



Documento de ampliación sobre las bases de mindfulness. Opcional.

DESCARGAR



Revisa el canal de Youtube: Antonio Castellón.

1.-Práctica Formal, todos los días

- Atención plena a la respiración
- Descarga el fichero: Atención plena a la respiración en la página web.
- Puedes alternar con: cuenta 4-2-8

Durante esta primera semana vas a familiarizarte con el hábito de enfocar tu atención en la respiración y observar los eventos que ocurren en tu interior con aceptación y compasión.

Antes comenzar plantéate a que hora vas a realizarla y donde. Te recomiendo que la hagas todos los días a la misma hora y en el mismo sitio, en un rincón donde encuentres tranquilidad.

Si tu mente se distrae a menudo no te preocupes, es normal, a eso has venido, a educarla con cariño y paciencia.

0.- Videos

Puede servirte ver el video de repaso: 'Atención y Mindfulness'
<https://youtu.be/e8nO6a8FF-M>

Y el video de motivación: Mindfulness y Rap.
<https://www.youtube.com/watch?v=sMhmi-e5pHU>



2.-Práctica Informal, todos los días

1.-Haz varias paradas conscientes en tu día tomando 5 respiraciones profundas.

2.- Elige una actividad que puedas practicar y disfrutar en plena conciencia. Por ejemplo: comer conscientemente, haz una comida dejando el cubierto sobre la mesa cada vez que introduzcas un bocado en la boca y dedícate a sentir las texturas, sabores, temperatura de la comida y como estas sensaciones van cambiando a medida que masticas.

O dedícate a sentir el aire en la cara en un recorrido que hagas todos los días caminando.

O puedes observar los tejados ,las copas de los árboles, y los últimos pisos de los edificios altos de algún recorrido que hagas a diario. Date cuenta de cómo descubres detalles que antes no habías visto

3.-Periodicamente lleva tu atención a la planta de los pies.

4.-Incorpora el hábito del Diario de gratitud y agradecimientos al dormir.

5.-Identifica los estados mentales de perrimono y especialmente los toxik y tu pavo interior.

3.-Continúa rellenando la hoja de juicios.

4.- Observándome con atención plena en interacción con otras personas

Durante esta semana obsérvate interactuando. Te invitamos a que dediques esta semana a observarte. Obsérvate sin juzgarte, con cariño, curiosidad y apertura. Simplemente toma conciencia de algunas respuestas o patrones que realices a lo largo de la semana, especialmente cuando interactúas con otras personas, si es posible con tus hijos o alumnos si los tienes, e incluso con tu pareja, familia, compañeros de trabajo o amigos.

Se trata de que observes qué piensas, qué sientes y cómo respondes ante determinadas situaciones. Quizá te resulte fácil centrarte en aquellas situaciones que despierten cierta emocionabilidad, por ejemplo, tus respuestas (pensamientos, sentimientos y conductas) ante algo que te agrada o guste mucho o hacia algo que te desagrada o te disguste mucho. Quizá puedas diferenciar entre momentos en los que reaccionas automáticamente de forma reactiva o agresiva y momentos en los que respondas de forma consciente o afectuosa.

Intenta ser lo más descriptivo posible (no valorativo). Es como si describieses la escena de una película. No evalúes ni des razones. Tampoco intentes buscar explicaciones sobre tus respuestas ni sobre nada. Simplemente límitate a observarte y a describir lo que tu mente piensa, lo que tu corazón siente y lo que tu cuerpo hace ante determinadas situaciones, momentos y personas a lo largo de esta semana.

5. Mindful-Diario

Cada noche escribe unas líneas en tu Mindful-Diario Experiencial. Reserva 5-10 minutos cada noche a tu Mindful-Diario. Es muy importante que dediques este breve espacio de tiempo a resumir algunos aspectos que desees resaltar sobre tus prácticas. Se trata de resumir brevemente lo que consideres más importante sobre tus prácticas y observaciones durante el día. Además de anotar lo que desees, te recomendamos que escribas también sobre tu experiencia con las meditaciones guiadas en audio, con los ejercicios de atención plena en la vida cotidiana y con el ejercicio de observación con atención plena en interacción con otras personas.

Intenciones en el entrenamiento de la Atención Plena y la Gestión Emocional

¿Por qué ha decidido participar en este programa en este momento de su vida?

¿Qué inquietudes vienen a su mente cuando piensa en el proceso y los retos de cultivar la Atención plena?

¿Cuáles son las intenciones al participar y contribuir en este curso?

¿Qué espera del curso?

Entrenamiento personal semana 2

PRACTICA EN GRUPO Y CLASE:

-Comentar cómo ha ido la práctica, poniendo especial atención a:

- Cuántas veces se ha realizado.
- Sensaciones al realizarla.
- Algún cambio de actitud o sensaciones en

el resto del día.

-Comentad alguna reflexión sobre el documento leído.

-Visualizar el video: Meditación Mitos y Leyendas.

<https://youtu.be/qQbvd3RR71o>



-Realizar la meditación: Escaner corporal tumbado.

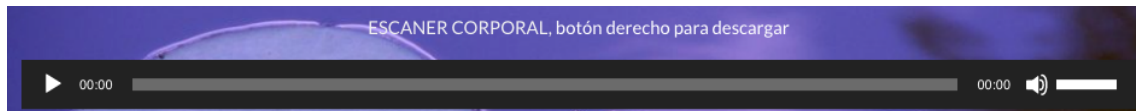
<https://www.youtube.com/watch?v=YxY444rRkRI&t=50s>

PRÁCTICA INDIVIDUAL

Práctica Formal.

1.- Atención plena respiración. Sigue realizando esta práctica.

2.- BodyScan. Tienes la versión de 15 minutos y la de 45. Al menos realiza una vez en la semana la de 45



y varias la de 15.

Ahora ya conoces que tu mente va a poner excusas para no hacer las meditaciones, cuando esto ocurra obsérvalo con curiosidad, que reparos pone, que engaños te dice para no hacerlo, obsérvalo como si fuese otra persona a la que prestas atención.

<https://www.youtube.com/watch?v=YxY444rRkRI&t=50s>



Leer la introducción y capítulo 1 del libro 'El poder de la educación mindfulness'.

Lo tienes disponible en la página de recursos.

Entrenamiento personal semana 3

EN GRUPO Y/O CLASE:

- Compartid alguna frase o idea referente a la lectura de la introducción y capítulo 1 del libro.
- Compartid las experiencias vividas durante la semana relativas al programa, cuánto y cómo habéis practicado, cambios que habéis experimentado o no...
- Terminad con un pequeño masaje consciente.
- Ver video del chocolate y hacer esa práctica**
- Realizad la meditación del lacasito mágico escuchando el audio, o mejor aún, que alguien del grupo dirija la meditación de la mandarina que puedes encontrar al final.

PRÁCTICA PERSONAL.

Idem de semana 2.

Crea en casa un rincón de la calma, un espacio donde puedas sentirte cómodo y practicar.

Lleva toda la consciencia posible a lo que emerge dentro de ti cada vez que se da un conflicto.

Identifica los estados mentales de perrimono y especialmente los toxik y tu pavo interior.

ANEXOS: HOJA DE JUICIOS.

<u>Día</u>	<u>Situación</u> (Que ha pasado)/Juicio	<u>Int</u> / <u>Ext</u>	<u>Pensamientos</u>	<u>Emoción</u> / <u>Sentimiento</u>	<u>Sensaciones Corporales</u>	<u>Conducta</u>
5/10	Se rompe un vaso mal puesto justo cuando salgo para el trabajo	Ext e interna	Las niñas lo dejan todo por en medio no aprenderán nunca. Soy un desastre, siempre llego tarde a todos sitios	Ira y Vergüenza, también ira contra mi.	Nerviosismo, una presión-sensación en la barriga.	Chillo a las niñas, Me enfado. Voy camino al trabajo culpándome por organizarme mal llego estresado al trabajo. No me permito desayunar para que me vean trabajando en esa hora.

Integración de MINDFULNESS en la vida Cotidiana

o como desactivar el piloto automático ☺

27 Sugerencias.

Cada momento nos ofrece una oportunidad para traer la presencia y atención a nuestra vida diaria. Estas son unas sugerencias para integrar mindfulness en un día de trabajo o familiar. Como verás, hay muchísimas oportunidades al cabo del día y tu misma serás capaz de descubrir muchas otras en las que integrar tu presencia aumentando tu bienestar.

. Dedicar un poco de tiempo cada día a observar algo que consideras bello: una flor, un atardecer, una obra de arte... y siente su presencia. Mientras observas el objeto no le pongas etiquetas mentales. Sé consciente de la presencia silenciosa de cada cosa. Sé consciente del espacio que permite que todo sea. Escucha los sonidos; no los juzgues. Escucha el silencio debajo de los sonidos. Entra profundamente en el Aquí y en el Ahora.

- Cada vez que suene el teléfono móvil, déjalo que suene un par de veces y aprovecha ese espacio para hacer una respiración profunda.
- Cuando vayas a comer algo como una pieza de fruta, un bollo..., dedica un tiempo previo a sentir la textura, el tacto, el olor, la forma del objeto, las sensaciones que te crea. Haz unas respiraciones profundas y comienza a comer muy despacio. Presta mucha atención a todas las sensaciones dentro de tu boca. Las texturas, temperaturas, sabores... Esto hará que disfrutes más de la comida y que tu cerebro reaccione mejor a la leptina que genera tu cuerpo, de modo que te sentirás más saciada con menos comida y además de mejorar tu bienestar regularás tu peso.
- Ducha, haz que sea todo un ritual. Es una de las mejores ocasiones para practicar mindfulness ya que produce una sensación física muy intensa. Observa las reacciones de cuerpo al agua, la temperatura, la textura del gel etcetra mientras realizas respiraciones conscientes. Este enfoque en el cuerpo te lo llevarás al resto de tu vida, de modo que cuando lo necesites podrás centrar tu atención en él y relajarte.
- Lavarte los dientes. Al igual que la ducha, es una actividad que nos ofrece muchas sensaciones físicas y es perfecta para aplicar la Atención Plena. Con mucha tranquilidad, abre el bote de la pasta y observa como sale, el olor, la textura, toca la pasta con los dedos. Cuando te cepilles los dientes hazlo sintiendo los sabores en tu boca, con lentitud, notando como se desliza el cepillo y sin pensar en nada más.
- Cuida mucho las conversaciones. No nos damos cuenta de la energía que se moviliza con pequeños comentarios o conversaciones banales. Observa la gran diferencia que hay en tu interior cuando participas en una conversación donde se está criticando a alguien, o donde hay un ánimo derrotista (la crisis, los problemas...) a cuando estás con alguien que te propone nuevas actividades, nuevos proyectos, soluciones en lugar de

problemas y que tiene un ánimo positivo evitando criticar a los demás. Ten muy en cuenta que ese diálogo que tienes fuera con los demás, condicionará el que tengas dentro contigo misma. Si solo criticas, te criticarás, si en la conversación se habla de problemas como algo irresoluble, te acostumbrarás a ver tus problemas como algo sin solución.

- Observa las sensaciones que te crean distintas compañías, hay personas con las que sabes que te sientes muy bien y que tras compartir una tarde te encuentras contenta y relajada, en cambio con otras no sabes porque, pero te encuentras exhausta. Obsérvalo y trata de seleccionar lo que te beneficia dentro de lo posible. Si buscas personas con energía positiva, se te despertará energía positiva... y viceversa.
- Si usas whatsapp, esta es una fuente continua de distracción, toma conciencia de cuantas veces cambias el foco de tu atención (ese recurso tan valioso) para atender comunicaciones sin importancia. Si lo atiendes, aprovechate de esos momentos para centrarte y antes de cogerlo toma conciencia de cuál es tu postura física y realiza una inspiración profunda.
- Cada vez que andes por la ciudad hazlo pendiente a tu cuerpo, no a tus pensamientos, nota cuales son las partes del cuerpo que se mueven, la temperatura, las sensaciones en la cara...
- Cuando andes por la ciudad, trata de descubrir detalles que durante años te habían pasado desapercibidos, mira los balcones altos, las pérgolas y sorpréndete por las veces que habías pasado absorta en tus pensamientos sin prestar atención a tu entorno.
- Dedica por la mañana unos minutos a estar en silencio, sentada o tumbada contigo misma, escuchando los sonidos, mirando por la ventana, o tomando un lento y tranquilo paseo. Intenta comenzar el día con armonía.
- Cuando arrancas el coche, mientras calientas el motor, tómate un minuto para prestar atención simplemente a tu respiración.
- Mientras conduces, mantente atento a la tensión del cuerpo, a como llevas los hombros, la espalda, el estomago tenso. Observa si puedes disolver cualquier tensión con amabilidad. Siente como cambia tu forma de conducir a otra más relajada y como reduces la velocidad de modo automático.
- Decide no poner la radio del coche y estar contigo misma
- En la carretera, prueba la sensación de respirar, relajarte, sentir tu cuerpo y conducir por el carril derecho a menor velocidad del máximo permitido.
- Cuando paras en un semáforo o estás en un atasco, inspira conscientemente, retoma el contacto con tu cuerpo y tu respiración, y con actitud curiosa, observa las personas, los árboles, los sonidos...
- Mientras estás en tu despacho o lugar de trabajo, sentado en la mesa o frente al ordenador, presta atención a las sensaciones del cuerpo, tratando conscientemente de relajarte y eliminar la tensión.

- Usa tus tiempos libres para relajarte conscientemente en lugar de simplemente distraerte. Prueba a salir fuera a darte un corto paseo o siéntate tratando de renovarte en lugar de tomar otro café.
- Si comes fuera de casa, prueba algunos días a cambiar de ambiente, o comer sola en silencio a ver que sientes.
- Cierra la puerta de tu oficina en algunos momentos y tómate un tiempo para relajarte conscientemente.
- Intenta PARAR por 1-3 minutos cada hora durante el día de trabajo. Mantente alerta a tu respiración y sensaciones corporales. Usa esos momentos para recuperarte y reagrupar tus energías.
- Usa algunas señales para recordar la importancia de centrarte en ti misma durante el día, pega un cartelito en la nevera, haz un portarretratos con un mensaje, usa el sonido del timbre del teléfono o el momento en que te sientas en el ordenador, crea un ritual y un anclaje.
- Un par de veces a la semana, prueba a tomar un café, infusión... en silencio, solo saboreando la bebida y el momento, sin planificar ni repasar los temas.
- Al final del día de trabajo, trata de repasar las actividades que realizaste. Reconócete y felicítate por lo que has hecho.
- Presta atención cuando vayas caminando hacia tu coche, respirando el aire frío o cálido. Siente el frío o calor aceptando las condiciones del medio ambiente y las sensaciones corporales en vez de resistirte a ellas. Escucha los sonidos de la calle y mira lo que ocurre a tu alrededor.
- Crea un ritual cuando llegues a casa del trabajo. Cámbiate de ropa de modo consciente. Da un beso a cada uno o lo que veas más oportuno. Este simple acto te ayuda a hacer la transición a tu próximo papel menos fuerte.
- Si ves televisión, aprovecha los espacios de anuncios para bajarle el volumen, cierra los ojos y céntrate en tu respiración. También puedes andar con conciencia plena hacia la cocina o el baño.
- Cuando te metas en la cama y te prepares para dormir, toma conciencia de cómo la cama acoge y soporta tu peso. Permítete esbozar una leve sonrisa. Siente los músculos de tu cuerpo relajarse según te hundes en el colchón. Deja que se vayan todas las actividades que has realizado y lo que tengas que hacer el día siguiente centrándote en tu cuerpo y tu respiración.

Añade 2 actividades que no estén en la lista donde veas que puedes integrar Mindfulness

Practicar estas actividades no es ningún trabajo, es hacer lo mismo que se hace pero de un modo que aumenta nuestro bienestar y salud. Todas las semanas escoge dos nuevas y ve integrándolas con las que hayas practicado en las semanas anteriores.

1.-Distintos modos de centrar la atención.

-Nombra la respiración. Cuando inhales puedes decir en el silencio de tu mente...inhalo...y a medida que exhalas...,exhalo...,inhalo...,exhalo...

-Utiliza mantras, son pequeñas frases que te dices de un modo repetitivo, por ejemplo al inhalar te dices 'Me lleno de energía' y al exhalar 'Sonrío Feliz'.

-Cuenta los ciclos de respiración. Cada inhalación y exhalación es un ciclo. Cuanta de 1 a 10 y al llegar a 10 cuenta hacia atrás hasta 1. Si te distraes no te preocupes, vuelve a la cuenta y sonrío.

-Sigue la respiración centrándote en las sensaciones físicas que produce, el contacto del aire con tus fosas nasales y la temperatura del aire al entrar y como cambia al salir.

Siente tu vientre como se expande al inhalar y se relaja al exhalar, los pequeños movimientos de la ropa, tu pecho subiendo y bajando y cualquier otra sensación que puedas percibir.

2.-El reloj humano

Es un sencillo juego para iniciarse en la concentración.

Pueden tumbarse.

Han de permanecer muy concentrados.

Haces una señal y han de levantar su mano justo cuando hayan pasado 60 segundos.

El juego consiste en que deben contar internamente a velocidad constante desde uno a 60 sin distraerse. Puedes ayudarles al principio contando tu desde el segundo 1 al 10 para que capten la velocidad.

3.- Masaje entre compañeros.

Vamos a practicar la atención de un modo práctico. Mindfulness no es solo para meditar, es para aplicarlo a la vida cotidiana y aquí vamos a generar una situación que puede crear un nivel de incomodidad bajo para que pongan en práctica la autoobservación dinámica.

Debes guiarlos llevando la atención a los pensamientos que emergen, los personajes que aparecen en su cabeza y las sensaciones de incomodidad.

Perseguimos crear una situación en la que muchos se sentirán incómodos y eso nos va a permitir trabajar con la adversidad.

Este ejercicio también permite que tenga una visión del curso de Mindfulness como algo lúdico y práctico.

Vamos a profundizar en derribar las barreras que hay entre las personas y fomentar una forma. Este ejercicio nos hace dar un pasito en esa dirección.

Desarrollo

Ponemos música suave de fondo, se ponen en parejas de pie.

Damos las siguientes instrucciones:

El que recibe el masaje se pone de espaldas con los ojos cerrados.

Indicamos que el que recibe el masaje no tiene que hacer nada, solo sentir y ver si aparece en su mente algún personaje, uno que viene con vergüenza o viene con nerviosismo. El que da debe estar muy concentrado en la sensación que produce el tacto con la ropa del compañero y su cuerpo y observar si aparecen pensamientos, si viene algún personaje exigiéndole que lo haga muy bien, o diciéndole que está molestando al compañero...

Antes de comenzar ambos toman unas respiraciones profundas tratando de concentrarse.

Comienza por la cabeza, moviendo las manos como si lavases su cabeza, muy suave.

Observa si algún personaje ha venido a visitar tu mente.

Seguimos por el cuello masajeando suave y llegamos a los hombros, aquí aprietas un poco más.

¿Sientes alguna incomodidad, observa que dice tu cabeza? Date cuenta de que esas voces son como nubes que pasan por tu mente, dejan que pasen y lleva tu atención a tu cuerpo y a las yemas de tus dedos sin luchar contra esas sensaciones o voces, déjalas que estén ahí pero tu te concentras en el masaje.

Bajamos a la espalda sin tocar la columna, primero un lado, luego otro. Puedes ir dibujando figuras en su espalda, dibuja la primera letra de su nombre y el número 3, luego el número 8 en cada lado de su espalda.

Deja que aparezca la cámara de tu atención y observa lo que va sucediendo dentro de ti. Date cuenta de si viene Toxik a visitarte.

Poco a poco deja que emerja tu miniyo y si te da vergüenza invoca a tu kokoro para tratarte con cariño.

Masajea ahora los brazos, desde los hombros a las palmas de las manos, cuando llegas a las manos las aprietas un poco.

Ahora llegas a la cara y estiras su frente desde el centro hacia las sienes. Muy suavemente tocas sus mejillas y la barbilla.

Acabas dándole un suave golpecito en su cabeza simulando un huevo que se rompe y tus dedos siguen la trayectoria de la yema derramándose por su pelo, sus hombros y su espalda.

Suavemente tocas su espalda como si fuese el viento acariciándola y acabas.

El objetivo del ejercicio es:

- Fomentar una relación más cercana entre compañeros.
- Desarrollar sensibilidad en el cuerpo.
- Observar la incomodidad y cómo se presenta.
- Comenzar a gestionar las emociones en situaciones adversas.

Después podemos preguntar ¿Que habéis sentido? ¿Os ha gustado? ¿Que decía vuestra mente? ¿Porque algunos se reían? ¿Quién ha estado más cómodo dando el masaje? ¿Y recibéndolo? ¿Porque crees que ha ocurrido así?

Atención a los sentidos y salir del piloto automático.

4.-Saborear el ahora



Puedes realizar esta práctica varias veces.

Es una de las preferidas. Puedes hacerlo con un chocolate o con una pasa. Se trata de observar, desarrollar los sentidos, sentir totalmente fundido con el momento presente.

Reproduce el siguiente archivo y mientras están con los ojos cerrados deja sobre su mesa un chocolate o una pasa que encontrarán al abrir los ojos para continuar con la segunda parte de la meditación. También puedes sustituir el chocolate por un caramelo o una gominola.

Reproduce el archivo Meditación del chocolate espacial.

A continuación planteas que vivir sin atención es vivir en el piloto automático, es cómo pasamos la mayoría de la vida, sin ver lo que está ocurriendo en el momento presente.

Preguntas al grupo:

-¿Que tendemos a hacer en piloto automático? (comer, lavarse los dientes...)

-Donde esta la mente cuando estamos en Piloto automático?
(Pasado/Futuro/Juzgando/Preocupándose...)

-Como es estar en piloto automático? Inconsciente, El tiempo pasa sin darte cuenta, las experiencias no se disfrutan, eres un sonámbulo...

-Haz una lista de las cosas que has hecho en Piloto Automático desde que te has despertado.

-Toma el compromiso de hacer dos actividades cotidianas en casa y otras dos en clase con atención plena. Aquí podéis hacer acuerdos globales.

5.-La mandarina mágica.



Vamos a hacer otra práctica para salir del piloto automático y conectar con el presente a través de los sentidos.

Esta práctica es muy rica ya que van a conectar con el tacto, el gusto, la vista, el olfato y un poco con el sonido.

Puedes realizarla con un fruto distinto a la mandarina si en ese momento no tienes disponibles, o incluso con alimentos que ellos traigan y les guste. Puede ser un poco complicado encontrar algo que les guste a todos, así que adáptate al grupo.

Pon música relajante de fondo.

Los niños pueden estar en su sitio o sentados todos en círculo.

GUIÓN.

Cierra los ojos y realiza varias respiraciones profundas.

Haz un recorrido por todas las partes de tu cuerpo y siente como al pasar tu atención estas se van relajando.

Coge la mandarina en tus manos sin prisa, como si fueses un extraterrestre que viene a la tierra y es la primera vez que ve una.

Aprecia su color, su brillo, cómo cambia la superficie según le da la luz y sus irregularidades. Tomate tu tiempo.

Ahora cierra los ojos y siente cómo es tocar la mandarina, cómo percibes sus irregularidades en tus dedos. Siente también su peso y su forma.

Acércala a tu nariz y percibe el aroma.

Ahora puedes pelarla, sin prisas.

Siente como cede la piel, la humedad en tus dedos, todo lento, muy lento.

Cuando esté pelada vuelve a observarla con toda tu atención. Observa los nuevos colores, la textura, los aromas.

Ahora puedes meter un gajo en tu boca.

Vas a saborearla con la misma intensidad que el chocolate o la pasa.

No lo mastiques , muévelo de un lado a otro de tu boca sintiendo su textura con la lengua, como si fuese un dulce.

Pártelo con los dientes sin morderlo y percibe como se llena de jugo tu boca, los sabores, las sensaciones.

Toca con tu lengua el interior del gajo de mandarina y el exterior, percibe las diferencias.

Ahora mastícalo muy lentamente, intenta mastcarlo al menos 20 veces antes de tragarlo.

Vuelve a repetir el proceso con el resto de la mandarina.

¿Como te ha sabido esta mandarina con respecto a las anteriores que te has comido?

¿Habéis percibido más sabores?

¿Son los sabores más intensos?

¿Te ha pasado alguna vez que has comido sin saborear? ¿Porque crees que puede ser? ¿Dónde está tu atención en ese momento?

¿Has comido alguna vez tanto que después te has sentido mal? ¿Prestabas atención a las señales de tu cuerpo que te decían ‘Ya estas lleno’?



6.-Conciencia del cuerpo BODY SCAN

Esta es una de las prácticas más divertidas ya que se tumban en el suelo. Tienes 3 opciones, reproducir los ficheros de youtube o mp3:

- Escáner corporal tumbado 15 min.

- Atención al cuerpo 6 min.

- Dirigir el pequeño guión que se acompaña a continuación. Te recomiendo que lo alargues tomando consciencia de las sensaciones de tu cuerpo y describiéndolas al tiempo que diriges la meditación.

Instales a practicar el escáner corporal tumbado de 15 min. en casa antes de dormir.

Body Scan

Hoy vamos a repasar cómo se siente nuestro cuerpo.

Vamos a comenzar, cierra los ojitos y toma una respiración profunda, inhala por tu nariz y exhala por tu boca. Trata de expulsar el aire todo lo lento que puedas. Hazlo por entre los labios sintiendo como el aire calentito se escapa.

Continúa respirando, enfócate en tus pies. Como se sienten tus pies hoy, te duelen? Puedes sentir tus calcetines o tus zapatos en tus pies?

Ahora suavemente lleva tu atención a las piernas.

Como se sienten tus piernas? Puedes sentir las tocando algo? siente lo u estén tocando, tu ropa, el suelo, la silla...

Vamos a subir ahora con nuestra atención hasta nuestra barriga. Puedes sentir tu respiración en la barriga? Tu barriga se siente bien o te duele? Cuando estés listo comienza a sentir tus brazos. Se siente pesados o ligeros? puede sentir la mesa, o el suelo donde descansan?

Lleva tu atención ahora a tu cara. Trata de relajar tu cara y céntrate en tu respiración entrando y saliendo de tu nariz.

Eres capaz de sentir tu cabeza?

Cuando acabes, toma una respiración profunda, a través de tu nariz, exhalando por tu boca y suavemente, abre tus ojos.

7.- Atención a la respiración.

Puedes dirigir la práctica o reproducir el fichero de audio:

1-Atención Respiración-6min

Te recomiendo que intentes dirigirla tu usando al principio la bola de respirar, así lo harás más divertido y te sorprenderás del efecto hipnótico que tiene utilizarla.

ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Sentaos con la espalda erguida, pero cómodos...

Dejad que las manos reposen en los muslos o en el regazo... las plantas de los pies en el suelo y nada cruzado...

Haz un repaso por tu cuerpo y comprueba que estás cómodo... mueve tu cuello, tu espalda ...y acomódate.

Vamos a comenzar...

Toma una respiración profunda... llénate de aire

Cuando te llenes aguanta un poco y déjalo ir muy lento... tan lento como puedas

Vamos a hacerlo de nuevo

Respira una vez más dejando que el aire salga muy muy muy lento.

Observa las sensaciones del aire entrando por tu nariz..., por tus fosas nasales... Siente la temperatura

Nota como pasa por tu garganta... tu pecho... tu abdomen...

Siente tu abdomen expandirse

Siente tu abdomen relajarse cuando exhalas...

Vuelve a tomar otra respiración

Tu atención está totalmente en las sensaciones de la respiración

No existe nada más que tu respiración

Nota que gozo es poder respirar, cuanto puedes sentir solo con el aire entrando en tu cuerpo

Percibe cualquier matiz, cualquier detalle, cualquier sensación

Ahora como si hicieses un zoom con tu atención concéntrate en tu abdomen,

...solo tu abdomen,

....como se expande, todas las sensaciones que genera el aire al entrar en él

....como vuelve a su posición inicial al exhalar....

...y relájalo

Siente ahora el aire entrando en todo tu torso, como te llena..., como te revitaliza...y como te relaja...



Observa si aparece algún personaje, si aparece la mente de perrimono o algún otro.

Lleva tu atención al cuello, como si el aire llegase ahí... lo sueltas y lo relajas...

Otra vez...

Ahora lleva el aire a tu espalda... que se suelta y se relaja...

Relaja todo tu cuerpo... siéntelo suelto y relajado...

Ahora vuelves con la atención a la respiración, pero no la modificas... solo la observas... tal cual es... si es profunda, es profunda, si es rápida, es rápida... la aceptas tal cual es y no tratas de modificarla, solo percibirla tal cual es... (deja unos segundos que respire)

Observa que dice tu mente, como si fuese la mente de otra persona.

Si te dan ganas de acabar o te aburres observa como son estas ganas, como las sientes en el cuerpo, que dice tu mente.

Continúa sintiendo...

Siente tu respiración... (deja espacio)

...Y ya toma una respiración profunda...

Si no te concentras observa que dice tu mente y como aparecen juicios automáticos.

Una mas... suelta lento...

Y poco a poco... comienza a moverte y vuelve con tu consciencia a la sala.



BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

Los ejercicios de respiración producen un aumento en la **elasticidad de los pulmones** y el tórax. Esto crea un aumento en la capacidad de respiración durante todo el día, **no sólo durante el ejercicio**. Por lo tanto, todos los citados beneficios permanecen durante todo el día.

Pero además, un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para **hacer frente a las situaciones de estrés** y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocada por éstas.

Muchos de nosotros **respiramos mal en momentos de estrés y tensión**. Una característica de la reacción de lucha o huida es la respiración rápida y entrecortada, la falta de aire y la sensación de ahogo en el tórax y la garganta. La relajación consciente y los ejercicios de respiración pueden ayudar a superarlo.

Cuando se respire rítmicamente, concéntrese en levantar el abdomen al aspirar, y llene conscientemente de aire la parte inferior, media y superior de sus pulmones. Mientras contiene el aliento, sienta cómo se expanden las costillas en la parte anterior y posterior de su cuerpo; **la sensación será como inflar lentamente un globo**.

Cuando suelte el aire contraiga el diafragma como si fuera un fuelle, acercándolo a la espina dorsal. **Vacíe completamente de aire sus pulmones** antes de respirar de nuevo.

Beneficios de una respiración profunda:

- **Aumenta la cantidad de sangre**, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.
- Mejora la capacidad del cuerpo para **digerir y asimilar los alimentos**. Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
- Mejora el estado del **sistema nervioso**. Debido a la mayor oxigenación - y por lo tanto alimentación- del sistema nervioso que comunica con todas las partes del cuerpo.
- **Beneficia el cerebro**: el cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar.
- **Mejora la piel**. La piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales.
- **Masajea los órganos**. A través de los movimientos de la diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales -el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas- reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior de la diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimula la circulación sanguínea en estos órganos.
- **Previene problemas respiratorios**: Los pulmones logran ser sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.

- **Reduce la carga de trabajo del corazón.** Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardíaca.
- **Ayuda a controlar su peso.** Si tiene exceso de peso, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si por el contrario, tiene insuficiente peso, el oxígeno alimenta a los tejidos y glándulas.
- **Relajación corporal.** La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.
- **Relajación mental.** Una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad. Concentrarse en la respiración es un instrumento ideal

IMPORTANCIA DE INHALAR Y EXHALAR POR LA NARIZ

Si el aire sale por la boca, no hay mecanismos de compensación que permitan recuperar el exceso de energía que por ella se escapa en cada espiración. Cuando el aire sale por la nariz, es más frío y más seco, porque se recupera calor (energía). Esta capacidad maravillosa de recuperar energía en cada acto espiratorio se conoce como entalpía nasal y es única.

Dialogo interno

Todos tenemos un constante diálogo interno entre nuestro consciente y subconsciente que nunca se detiene. Hablamos con nosotros mismos aproximadamente catorce horas al día, mientras conducimos el automóvil, cuando estamos trabajando, comiendo, hablando, escuchando o inclusive durmiendo, lo cual es una forma de programar nuestra mente. Pero, sorprendentemente, varias investigaciones han demostrado que más del 80% de este diálogo interno de la mayoría de las personas es negativo, pesimista y contraproducente.

La buena noticia es que todo esto puede cambiar si usamos nuestro diálogo interno de forma positiva para beneficiar ampliamente nuestras vidas.

La mayor parte de este diálogo interno ocurre entre preguntas y respuestas. La clave está en aprender a formular las preguntas adecuadas que nos puedan ayudar a evaluar y a comprender cualquier situación que estemos viviendo, siempre en función de nuestro beneficio; porque dependiendo de cómo formulemos dicha pregunta podrá ser beneficiosa o no.

Tienes que tener en cuenta que si en tu diálogo interno te haces alguna de estas tres preguntas vagas: “¿por qué a mí?”, “¿por qué yo?”, “¿qué hago?”, obtendrás respuestas vagas, ya que tu mente jamás buscará la forma de comprender la situación, para así darte una solución. La clave está en que seas más objetivo y creativo, y te hagas preguntas que te ayuden a aprender, a crecer y a convertir la caída en una experiencia de la cual puedas aprender.

Vemos un ejemplo: si te preguntas “¿por qué todo me sale mal?”, solo conseguirás que tu cerebro asuma que todo te sale mal, y la única respuesta que puede darte es: “todo te sale mal porque eres un fracasado y no sirves para nada”.

Imagínate, ¿cómo te hace sentir la respuesta que tu mente te ha dado? ¿Mejor o peor? Peor, ¿verdad? ¿Te da alguna idea para solucionar tu problema? No, por supuesto. ¿Te impulsa a asumir el control de la situación o, por el contrario, te hace sentir incapaz? Te hace sentir incapaz, ¿verdad? Si quieres que las cosas te salgan como tú quieres, la pregunta que debes hacerte es: “¿qué puedo hacer la próxima vez para obtener un mejor resultado y lograr lo que quiero?”. ¿Comprendes la diferencia?

Se trata de que en tu diálogo interno formulemos las preguntas que te motiven a seguir adelante, y que ayuden a que tu mente construya ideas claras que puedas poner en acción inmediatamente, para poder solucionar la situación a la que te enfrentas.

Si te haces mejores preguntas, obtendrás mejores respuestas.

Así que de ahora en adelante, cuida tu diálogo interno en vez de hacerte preguntas debilitantes como “¿por qué esto siempre me sucede a mí?”, “¿por qué será que el dinero nunca me alcanza?”, “¿por qué seré tan gordo?”. Y también, reemplaza las afirmaciones negativas que solo te sabotean, te desarmen y te limitan, como por ejemplo: “todos me rechazan”, “nadie aprecia mi trabajo”, “soy fea”, “soy un perdedor”, “nunca me tienen en cuenta”, “siempre me toca lo peor”.

Al contrario usa, un diálogo interno positivo y mantén afirmaciones positivas. Formula preguntas que te fortalezcan y que te ayuden a avanzar. Cuando se te venga una afirmación negativa, inmediatamente hazte una pregunta que te ayude a cambiar esa percepción para mejorar.

Tres Pasos Para Desarrollar Un Diálogo Interno Positivo

1. **Formula las preguntas correctas:** analiza cualquier situación que se te presente realizando las preguntas correctas que te ayuden a obtener mayor control sobre la situación que estés viviendo. Puedes apuntar las preguntas en un lugar que tengas siempre a mano para saber que preguntas puedes formularte y no te tome desprevenida. Las preguntas son:

¿Qué puedo aprender de esta situación? ¿Cómo puedo utilizar esta caída para crear una mejor vida? ¿Qué puedo obtener de esta situación que me ayude a crear una mejor vida? ¿Qué nuevas oportunidades me brinda el tropiezo que acabo de sufrir? ¿Dónde estuvo el error exactamente y que puedo aprender para evitar volver a cometerlo?

2. **Sácale el jugo a tu mente:** para tener una mayor claridad mental, puedes escribir las preguntas en una hoja y a medida que tu mente vaya analizando la situación y te vaya proporcionando respuestas, escríbelas para evitar que se te olviden y las puedas entender mejor para solucionar lo que deseas.

3. **Sigue el camino que te señalen tus sentimientos:** lo que te quiero decir con esto, es que las respuestas a las preguntas que te haces siempre te tienen que generar alguna emoción o sentimiento positivo que te impulse a continuar el camino de tus objetivos o a solucionar lo que estás pasando.

Y si por el contrario, las respuestas que recibes, ya sean ciertas o erradas, están creando sentimientos y emociones negativas, es porque estás formulando las preguntas equivocadas, y tus sentimientos te están indicando que es hora de cambiar de pregunta.

Recuerda que este diálogo interno influirá en ti y te afectará mucho más de lo que imaginas. Está en tus manos usarlo como una herramienta para crear oportunidades y lograr el éxito, o al contrario, como un arma de auto sabotaje en tu vida y crear limitaciones.

Todo depende de ti. Ya sabes cómo usar el diálogo interno a tu favor, así que toma acción hoy, aplica estos tres pasos y convierte a tu mente en tu mejor amiga.

Acallar el diálogo interno

Es a través de nuestro diálogo interno como construimos el mundo, como le damos sentido y cómo “nos sentimos” hacia lo que nos sucede. No podemos

negar que una parte de todo eso pasa por la activación fisiológica que nos producen las circunstancias. Pero ante una determinada activación (por ejemplo, sentir ansiedad) una persona puede leerla como “he reaccionado con un poco de ansiedad” y otra puede llegar a tener una verdadera crisis de pánico. Y la actividad fisiológica inicial ha sido la misma, lo único que ha cambiado es el diálogo interno que esta ha generado.

Tim Galway, que puede considerarse uno de los **padres del coaching** tal como lo conocemos, empezó su andadura como coach con tenistas profesionales. Se dio cuenta entonces que cambiando un solo aspecto del entrenamiento, la mejora que se producía era espectacular. ¿Y cuál era ese aspecto? En lugar de decirle a la persona cómo lo estaba haciendo o pedirle que se esforzara en algún aspecto del juego, tan solo les decía que pusieran su atención en algo muy concreto, por ejemplo, en el modo en que la bola golpeaba la raqueta y la fuerza con la que lo hacía. ¿Qué conseguí con eso? **Acallar el diálogo interno negativo**. El poder de la Atención. En su libro *El juego interior del trabajo* llama a esto el Yo 1 y el Yo 2. El **Yo 1** para él es el yo crítico, el que interfiere y el que produce situaciones de alta ansiedad y baja aceptación, con lo que el rendimiento disminuye. El **Yo 2** es el yo esencial, el yo conectado, ese que cuando fluye da lo mejor de nosotros mismos porque le gusta hacerlo. Uno de los modos de aprender a no ceder a las interferencias del Yo crítico, es hacer las cosas en un estado de no dualidad (otro modo de explicar el flujo, tal vez más profundo) como explica el maestro **Iván Oliveros** (Sesha) en una entrevista. Cito sus palabras:

Exacto, si estás absorto en algo interesante o bello, estás perdido en ese momento en la percepción misma, en el presente. Y en ese instante no puedes catalogarte como yo, ya que no tienes conciencia de ti mismo.

Cuando estás absorto, concentrado, ocurre algo mágico y misterioso: no tienes conciencia de ti pero sí del mundo que percibes, y reaccionas ante él. ¡Eso es tan grato!

Estamos acostumbrados a que las cosas se consiguen con esfuerzo, pero ¿qué esfuerzo hace usted para existir?

Ninguno.

El problema es que usted quiere conseguir algo que con los atributos que ya conoce es imposible alcanzar. Entonces, lo que yo le digo es: atrevase, simplemente experimente el mundo, atrevase a estar presente sin saber si eso la lleva a otro sitio o no; la suma de esos pequeños momentos la conducirá a esa forma de percepción libre.

¿Coleccionar instantes de presente?

Cuando alguien tiene el don de la escritura, escribe sin dudar, como si alguien le dictara, y eso provoca que el lector se pierda en ese mundo, se convierta en eso. Si tu don es ese, resta en esa

perspectiva y fluye en ella, eso te arrastra al presente de manera innata.

Y cada persona tiene un don.

Sí, aproveche su don, aquello en que no duda. A lo mejor es amar, cuidar, trabajar, pescar, cocinar; advierta aquello que por don tiene de natural y en ello sumérjase, la ayudará. Aunque existir en sí ya es un don.

Un buen camino para conseguirlo es estar implicado en actividades que conecten con tu llamada interior. Que hagas esas cosas que hacen bailar a tu corazón. Y el resto del tiempo, que intentes amar lo que haces, hacer las cosas como si de verdad te importaran ya que a veces la acción relajada es el camino que te conduce a encontrar lo que de verdad te gusta. *Atrévase a estar presente sin preguntarse adónde le llevará.* Una recomendación: la película *How to cook your life*.

¿Con cuál de tus dos Yos conectas más? ¿Qué haces con tu diálogo interno cuando interfiere en tus actividades?

- Practica la observación de tu diálogo interno. Te tomará un tiempo, pero si continuas “escuchando” a tu voz interna, comenzarás a notar cuándo te estás hablando negativamente y entonces podrás hacer el cambio.
- Reta a los mensajes negativos. Cuando te descubras diciéndote algo negativo como “no haces nada bien” detente y reta esa creencia. ¿Es esto verdad? A lo mejor te equivocas algunas veces, pero ¿es todas las veces?, probablemente no.
- Reemplaza los mensajes negativos con otros positivos. Cuando te des cuenta que te estás diciendo cosas nada amables y que no son verdad sobre ti mismo, sencillamente dale la vuelta diciendo por ejemplo “eso no es verdad, yo hago muchas cosas bien, es cierto que cometo errores, pero todo el mundo lo hace. Soy una buena persona y estoy intentando dar lo mejor de mi mismo”

Practica todos los días. Escucha tu voz interior y haz los cambios para que dejes de agredirte y comiences a hacer esa vocecita tu aliada en el cambio para mejorar tu autoestima y continuar con tu desarrollo personal consiguiendo tus metas más importantes. Este nuevo diálogo te provocará una actitud positiva ante la vida para enfrentar mejor cualquier situación.

Con el tiempo tus esfuerzos se verán recompensados al aumentar tu autoestima y sentir respeto por ti mismo y por tus capacidades. No sucederá de la noche a la mañana, pero cuanto más trabajes en convertir tu diálogo interno en una dirección positiva y de motivación, más seguro te sentirás contigo mismo. Espero que practiques estos consejos porque es la única manera de lograr un cambio positivo en tu vida. ¡Obsérvate en todo momento!

Escríbenos tus comentarios sobre este artículo, y ¡cambia tus conductas para que seas feliz! Maca

Recursos prácticos para terminar con la charla interna

Existe una serie de ejercicios que pueden ayudarte a hacer foco sobre tus patrones y hábitos de “parloteo mental”. Asimismo pueden liberarte de parte de ese diálogo interno negativo.

Primer Ejercicio: Notas personales

Trata de elegir para esta tarea un día en que estés tranquilo y lo más desocupado posible. Si no encuentras un momento así, no importa, hazlo de todas formas. Debes cargar contigo un cuaderno y un bolígrafo para poder realizar anotaciones en cualquier momento del día.

Fija algunas citas contigo mismo a lo largo del día, por ejemplo cada dos horas. En el momento correspondiente, **deja aquello que estabas realizando y dedícate a anotar la auto-conversación que recuerdas haber tenido durante las últimas dos horas.** Cuantos más detalles, mejor.

Si te resulta más fácil tomar notas sin un horario programado, puedes hacerlo en forma espontánea cuando te sorprendas hablándote a ti mismo. Entonces **registra todo lo que te dices a ti mismo sobre tu aspecto, tus capacidades, tu inteligencia, tus sueños, tus recuerdos, tus penas, tu salud, etc.**

Segundo ejercicio: Auto-imagen

Te presentamos una situación hipotética. **Imagina que al día siguiente debes concurrir a una cita decisiva**, por ejemplo a una entrevista de trabajo, ya sea con clientes importantes o con tu jefe o superiores, quienes te estarán mirando y escuchando.

¿Cómo te ves a ti mismo en el escenario descrito? Debes relajarte para poder captar con serenidad -y sinceridad, ante todo- qué mensajes te llegan acerca de ti. Verás que al representarte la reunión y llevar la atención a tu propia persona, indefectiblemente recibirás algunas ideas o conceptos. **Anota todo lo que puedas de ese diálogo que va surgiendo en tu interior.**

Tercer ejercicio: Revisión de los escritos

Lleva a cabo este ejercicio al día siguiente. **Debes repasar la escritura que asentaste en los dos ejercicios anteriores. Fíjate si descubres algún punto en común o hilo conductor que atraviese ambos conjuntos de textos.** En tal caso, ¿cuáles son los elementos coincidentes o recurrentes? Detállalos por separado en forma clara una vez más, por escrito.

Cuarto ejercicio: Descubriendo el tono general de tu diálogo interno

Al ir hacia atrás sobre aquello que has escrito, **¿de qué manera describirías el tono o carácter de aquello que te dices internamente?** En general, ¿tiendes a ser optimista y encuentras aspectos favorables en tu persona? ¿Te halagas a ti mismo? O, por el contrario, ¿tienes una visión pesimista y eres de auto-condenarte? Analiza si eres realista o si crees que quizás tiendes a

exagerar, ya sea en un sentido o en el otro.

Quinto ejercicio: Qué clase de compañía eres

Una vez más, repasa tu escritura para los dos primeros ejercicios. **De acuerdo a los mensajes que te envías a ti mismo durante todo el día, responde:**

¿Qué clase de amigo consideras que eres para ti? Pues recuerda que eres tú quien habla contigo, todos los días, todo el día.

Si fuera otra persona quien te susurrara en el oído esos mensajes, ¿cómo crees que te sentirías? Entonces, ¿Qué clase de ambiente creas a diario para ti mismo? ¿Transmites armonía, alegría y bienestar o todo lo opuesto? ¿Qué estados interiores te generas con tu propia charla interior?

El objetivo de estos ejercicios es que descubras y te hagas consciente de qué clase de diálogo interno mantienes a cada momento. **Si quieres trabajar sobre aquellos mensajes que pueden resultar perjudiciales para tu salud emocional, mental e incluso física, ese es el primer paso: reconocer cómo es la charla que mantienes contigo mismo.** Una vez identificada, puedes avanzar con paso seguro hacia una transformación interna.