

CURSO DE MINDFULNESS, 12 y 19 de FEBRERO y 5 de MARZO DE 2018
I.E.S ALHAMILLA
EJERCICIOS DE PRÁCTICA DIARIA

Serafín Gómez Martín
Profesor Titular de Universidad
Departamento de Psicología
Facultad de Humanidades y Psicología
Universidad de Almería

A continuación encontrarás dos ejercicios muy sencillos para practicar diariamente y favorecer que tengas una actitud meditativa en tu vida diaria.

a) El primer ejercicio consiste en la meditación centrada en la respiración tal y como la hemos practicado en el curso. Lo puedes hacer a cualquier hora del día, pero intenta que sea siempre a la misma hora, para establecer una rutina. Elige un lugar tranquilo y una hora en la que no haya ruidos ni interrupciones. Puedes practicar por un periodo de 10 o 15 minutos. La parte más difícil para crear el hábito es sentarse, quizás te pueda ayudar ponerte una meta muy baja, p. Ej., sentarte y estar dos minutos nada más, si una vez sentado/a te apetece estar más de dos minutos perfecto, pero que tu meta inicial sea muy baja.

Reserva ese tiempo para ti y dedícale ese espacio como un *regalo* que te haces a ti mismo/a.

b) El segundo ejercicio implica elegir una actividad cotidiana, rutinaria, bien sea en el aula o fuera de ella, a la que normalmente no prestas atención y realizas de manera mecánica, automática (puede ser escuchar con atención a alguien cuando te habla, llegar a clase, lavarse los dientes, desayunar, conducir, ducharse, comer o cualquier otra actividad).

En lugar de realizar la actividad de este modo *mecánico e inconsciente*, pondrás *consciencia* en la misma, tratando de darte cuenta de lo que estás haciendo y de los detalles que habitualmente te pasan desapercibidos. Pondrás intencionalmente la consciencia en el momento presente, dándote cuenta si te vas al pasado, al futuro o simplemente estás pensando en otra cosa mientras la realizas. Cuando te des cuenta de que ocurre esto, vuelve tu atención de nuevo a lo que estás haciendo con una actitud de curiosidad, apertura y de amabilidad contigo mismo.

Hay un dicho en el Zen que puede ser útil para clarificar la tarea y dice lo siguiente *"el Zen es el arte de convertir lo ordinario en algo extraordinario"*. Muchas veces vamos conduciendo y no nos damos cuenta de cómo hemos llegado al lugar que fbamos, o nos hablan y estamos pensando en otra cosa o comemos y no nos damos cuenta del sabor, la textura, el olor ... de lo que estamos comiendo.

Resumiendo, el asunto sería poner la atención verdaderamente en lo que estamos haciendo y estar atentos y abiertos para poder percibir aspectos que habitualmente ignoramos, matices y detalles nuevos, mirar desde un ángulo diferente, tener una visión más completa y consciente.

Por favor, completa los siguientes datos:

Nombre:

Marca con una x si has practicado los dos ejercicios cada día

	1º Ejercicio	2º Ejercicio
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Por favor, en la cara posterior de esta hoja realiza un breve comentario (con letra clara o mayúscula) sobre cada uno de los ejercicios, dificultades que has tenido, para qué te han servido, cómo han influido en tu vida cotidiana, si es que lo han hecho, de qué te has dado cuenta.

MUCHAS GRACIAS.