

ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

Entrenamiento personal individual | Semana 2

MINDFULNESS PASIVO

1. Abre la aplicación **Petit Bambou** en tu móvil. Busca en "Programas" el que pone "Descubrimiento" (el único que hay activo en la versión gratuita) y continúa con la segunda meditación del programa **"BODY SCAN PARA CALMAR LA MENTE"**. Realiza esta meditación a diario, intenta que sea a la misma hora y en el mismo sitio todos los días. Anota en tu cuaderno cada una de las veces que medites y si descubres o sientes algo.

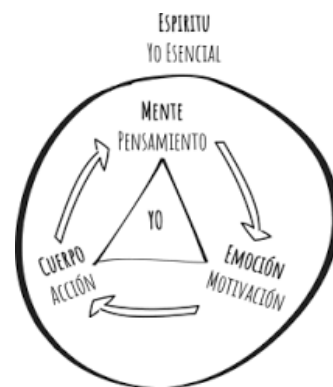
MINDFULNESS ACTIVO

2. Incorpora el **hábito de hacer paradas mindfulness**: esta semana lo harás eligiendo **2 actividades cotidianas para hacer con atención plena**. Por ejemplo, puedes elegir lavarte los dientes, ducharte, vestirse... Cuando realices estas actividades, enfoca toda tu atención en los tres elementos de lo que en mindfulness se conoce como el **triángulo de la consciencia (cuerpo, mente y alma)**, de la siguiente manera:

CUERPO: presta atención a tus **sensaciones físicas** (cómo respiras, si sientes calor o frío en alguna parte de tu cuerpo, si sientes tensión, cosquilleo...)

MENTE: presta atención a tus **pensamientos** y obsérvalos **sin juzgarlos y sin enredarte** en ellos, sólo obsérvalos y déjalos pasar.

ALMA: intenta identificar que **estado de ánimo o emoción sientes en tu interior** (esta quizá sea la parte más difícil porque a menudo nos cuesta identificar nuestras emociones). Vivimos tanto en piloto automático que ni nos damos cuenta de lo que está pasando ahí dentro. Esto ocurre porque la mayor parte de nuestra vida la vivimos **desde nuestra mente, no desde nuestras emociones**; no nos enseñaron a hacerlo de otra manera. Por eso cuando queremos identificar nuestras emociones, nos cuesta trabajo, estamos **desentrenados**. Pero tus emociones están ahí escondidas, esperándote con los brazos abiertos a que te asomes a ellas y les regales tu atención. La buena noticia es que esto se puede arreglar simplemente entrenando tal y cómo lo estás haciendo ahora. Vivir siendo conscientes de nuestras emociones y estados de ánimo, nos proporciona una información muy valiosa para **vivir con consciencia y bienestar**. **Se trata de encontrar el equilibrio en las 3 dimensiones.**



Así que recuerda: elige **dos actividades cotidianas de tu rutina diaria** y realizadas con **consciencia plena**. Anota en tu cuaderno las veces que te has acordado de hacerlo y cómo ha influido esto en tu rutina diaria.

3. Periódicamente **lleva tu atención a la planta de los pies** cuando camines, desarrollando la conexión con el cuerpo y tomando consciencia del piloto automático con el que solemos desenvolvemos en la vida. Se trata de que tantas veces como te acuerdes, presta atención al contacto de tus pies con el suelo mientras andas, sintiendo el peso de tu cuerpo en la planta de los pies, los pequeños movimientos que hacen estos al elevarse, cómo se tensan los gemelos según la fase del paso y como mantienen el equilibrio. Observa cómo es tu postura al andar (sobre todo cómo está tu espalda y tu cabeza) y presta atención a tu respiración, las plantas de los pies y al aire que roza tu cara. Anota en tu cuaderno qué diferencia hay entre andar con consciencia y en piloto automático, cómo afecta lo que sientes a tu forma de andar y cómo afecta tu forma de andar a lo que sientes.
4. Incorpora el **hábito de la gratitud** al dormir. Al final del día haz un repaso de las cosas buenas del día y da gracias por ellas. Anota en tu cuaderno algún motivo de alegría o agradecimiento en tu vida. Este pequeño acto tiene una gran relevancia en tu vida. Estás sembrando el hábito de enfocarte en lo abundante, no en la carencia.
5. Practica el **pensamiento positivo**. Al finalizar el día, anota en tu cuaderno algo bueno de ti; puedes comenzar con la frase "soy..." o " hoy he hecho bien...", lo que te inspire. Reconocer nuestros defectos es fácil, sin embargo, a menudo nos cuesta reconocer nuestras virtudes, no nos han enseñado a hacerlo porque parece que somos pretenciosos. Esta práctica es muy poderosa para elevar tu autoestima y tu estado de ánimo, pues de nuevo te estarás enfocando en lo maravilloso/a que eres y no en tu carencias.

Te deseo un feliz entrenamiento
