

ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

Entrenamiento personal individual | Semana 3

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 tercera meditación del programa "**DESPERTAR LA CURIOSIDAD DE LOS SENTIDOS**". **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 te propongo lo siguiente: vas a estar muy atento/a cada vez que pares en un **semáforo en rojo** (tanto si vas en coche como si vas andando). Cuando pares, en lugar de ir a coger tu móvil o a hacer cualquier otra cosa que hagas por inercia, presta atención al **triángulo de la consciencia** (ese que ya conoces muy bien del entrenamiento de la semana anterior). Enfoca tu atención en **tu cuerpo** (el contacto de tus piernas con el asiento del coche o de tus pies con el suelo, si notas tensión en algún lugar, cosquilleo, temperatura...), **mente** (observa tus pensamientos, intenta proyectarte en una pantalla de cine donde tu eres el observador de tu propia vida) y **alma** (observa tus emociones). **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
