

ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

Entrenamiento personal individual | Semana 4

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 cuarta meditación del programa **"RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES"**. **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 una práctica que espero que te guste tanto cómo a mí, se llama **LA CITA CON EL ARTISTA** y está basada en el libro "El Camino del artista", de Julia Cameron. Se trata de que elijas uno o dos días de esta semana y tengas una **cita contigo mismo/a**, para descubrir al artista que llevas dentro. A dicha cita no irá nadie más que tú y tu **artista interior (tu niño/a creativo/a)**; ni amigos, ni hij@s, ni pareja...**SÓLO TÚ**. Pregúntale a tu niñ@ interior que le gustaría que hicierais juntos: dar un paseo por el parque, ir al cine, visitar algún museo, escuchar la música de antaño, comer algo que te preparaba tu madre y te encantaba, ir a un bazar y comprarte algo bonito, hacer manualidades, ver la puesta de sol...cualquier cosa que te inspire. Comprométete a una cita semanal con tu artista. Es posible que el aguafiestas que llevas dentro intente escaquearse o que pronto incluya a terceros; hay tantas maneras de evadir este compromiso como días hay en tu vida, y es muy posible que te descubras intentando evitar estas citas. Esta resistencia es simple **miedo a intimar contigo mism@**. Piensa que tu artista pasa la mayor parte de la semana bajo la custodia de un adulto estricto y con un trabajo exigente. Pero pasar tiempo a solas con tu niñ@ artista es esencial para **alimentarte a ti mism@ y estrechar lazos**. Además, justamente esta practica coincide con el puente, tienes unos días de vacaciones, será un momento perfecto para iniciarte en esta práctica. Te aseguro que cuando la pruebes, querrás incorporarla a tu vida para siempre, es mágica. Te animo a que te des a ti a y a tu niñ@ interior esta oportunidad de reencontraros. **Anota en tu cuaderno** la experiencia y decórala (por ejemplo, si has elegido ir al cine, puedes guardar la entrada y pegarla en tu cuaderno).
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
