

ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

Entrenamiento personal individual | Semana 6

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 sexta meditación del programa "**TENSIONES Y REACCIONES**". **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 vamos a **comer de forma consciente**, ¿te apetece?, ¿se te ha ocurrido alguna vez pararte a saborear con consciencia los alimentos que ingieres cada día?. Se trata de que durante esta semana, cada vez que vayas a comer algo, te pares, respires y comas siendo consciente de los sabores, la textura, el olor... Y de que mastiques y tragues conscientemente, tomándote tu tiempo. Estamos acostumbrados a ir tan deprisa que el acto de comer, a menudo se convierte en algo automático. Así mismo, te invito a que analices **de qué te alimentas a cada día**; y con alimentarse no me refiero sólo a la comida, sino también a qué tipo de cosas alimentan tu día a día (por ejemplo, si ves la tele, que tipo de tele ves, si lees libros que tipo de libros lees, si usas las redes sociales, que tipo de información consumes, si tienes tiempo libre, de qué alimentas este tiempo libre...). Simplemente tienes que observarlo, nada más; y si luego te apetece reflexionar sobre ello, pues adelante. 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
