

# ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

## Entrenamiento personal individual | Semana 7

### 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 séptima meditación del programa **"LA RESPIRACIÓN COMO ANCLA"**. 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**: la práctica de esta semana tiene un nombre muy inspirador y al igual que la práctica de la semana cuatro, está basada en el libro "El Camino del artista", de Julia Cameron. se llama **LAS PÁGINAS MATUTINAS**. Se trata de un proceso que aparentemente no conduce a nada pero que sirve para **vaciar el cerebro**. Cada mañana cuando te despiertes, y antes de ponerte a hacer nada, dedica unos 5 minutos (ponte si quieres una alarma) a **escribir todo lo que se te pase por la cabeza**. No se trata de escribir literatura ni poesía, sino de escribir literalmente todo lo que te venga, por ejemplo: "que sueño tengo, uff no se me ocurre nada que escribir, ¿he recogido la lavadora? Ostras para mañana necesito tener limpios los pantalones negros, que gorda estoy, que silencio más incómodo, ¿me habrá escrito fulanico? Qué mal me cae...". Las páginas matutinas *no pueden hacerse mal*, **no hay reglas**. Estas divagaciones diarias no pretenden ser arte, están concebidas para que te familiarices simplemente con el acto de volcar sobre un papel todo aquello que te pasa por la cabeza, sea lo que sea. **Incluye todo**, por nimio, tonto, estúpido o raro que pueda parecer. Escríbelas y olvídate de ellas, no vuelvas a releerlas, tú solo escribe y vacía tu mente, eso es todo. Escribe unas tres paginas todas las mañanas al despertarte o en el momento que tú elijas y guárdalas. Puedes escribirlas en tu cuaderno de mindfulness o en cualquier otro sitio que te apetezca. Sólo tienes que escribir tres páginas , y otras tres al día siguiente...y así todas las mañanas. **NO te asustes**, si con frecuencia tus páginas son negativas, fragmentarias, autocompasivas, repetitivas, forzadas, infantiles, malhumoradas, sosas y hasta ridículas. **¡NO IMPORTA!**. Todos aquellos enfados, quejas, miserias...que vuelcas al papel por las mañanas son precisamente las cosas que se **interponen entre tú y tu tranquilidad**. Las preocupaciones del trabajo, la tintorería, la abolladura del coche, la mirada extraña de tu vecino... todo esto es lo que aturde nuestro subconsciente y perturba nuestros días. Apúntalo.

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

---