

ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

Entrenamiento personal individual | Semana 8

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 octava meditación del programa **"ATENCIÓN, INTENCIÓN Y EXPECTATIVAS"**. 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 parada mindfulness es la última que harás dentro del entrenamiento de 8 semanas. Por eso, es una parada muy especial que requiere de ti toda tu atención. Deberás **escribirte una carta a ti mism@**, contándote **cómo te visualizas de aquí a un año**. Coge papel y lápiz, cierra los ojos e intenta visualizar con el mayor detalle posible cómo te ves dentro de un año en todas las facetas de tu vida (trabajo, familia, amigos, espiritual, hogar, aficiones...). **Háblate a ti mism@** contándote todo lo que ves; por ejemplo: "Querida Julia, me encanta la serenidad que has adquirido en estos últimos meses, tu vida está en orden y te sientes profundamente feliz. En tu trabajo has logrado llevar a cabo el proyecto que te propusiste. La relación con tus hijos ha mejorado mucho y ahora os comunicáis desde la serenidad y el cariño, en tu casa reina la paz, el orden y la armonía..." Y así con todas las facetas de tu vida; escribe lo que visualices, **con todo lujo de detalles**, colores, olores...Decórala si quieres, ponla bonita y, cuando la tengas métela en un sobre, ciérralo, ponle tu dirección y ponle un sello. A la vuelta de navidad, me entregarás esa carta a mí (tienes mi palabra de que no la abriré ni la leeré, confía en mí) y el año que viene, por estas fechas yo me encargaré de echarla al buzón y que te llegue. Es muy bonito y una experiencia muy agradable **leerte a ti mism@ dentro de un año**, te sorprenderás de ver cómo se han cumplido muchas de las cosas que visualizaste. Tómate tu tiempo para escribirla, tienes toda la semana para hacerlo. **¡Ánimo y a soñar!**
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
