



PROGRAMA DE MINDFULNESS para la reducción de estrés

27 octubre 2020

SEMANA IV – ENTENDER Y GESTIONAR EL ESTRÉS

“Embellece tu diálogo interno. Embellece tu mundo interior con luz de amor y compasión. La vida será hermosa.”

-Amit Ray-

“Cuando en nuestras vidas nos vemos enfrentados a situaciones difíciles, probablemente nuestra primera reacción sea buscar rápidamente resolverlas. Emprendemos acciones para que la situación mejore y cambie, ... Sin embargo, hay ocasiones en las que simplemente no las podemos resolver.

¿Cómo nos enfrentamos ante aquellos aspectos de nuestra vida que quisiéramos que no estuvieran presentes, pero lo están? Por ejemplo la enfermedad, los conflictos personales e interpersonales, la muerte y tantos otros... ¿Huimos? ¿Buscamos desesperadamente resolverlos?

¿Los ocultamos, los negamos, los ignoramos...?

Hay ocasiones en que los intentos de escapar de lo que nos desagrada resultan infructuosos e inútiles; En esos casos se pone en juego nuestra actitud. Aunque no siempre podamos cambiar las condiciones externas, sí está en nuestras manos la actitud que adoptamos ante aquello que nos ocurre.

La práctica de la atención plena nos invita a observar el modo en que respondemos ante las circunstancias de la vida que nos toca vivir. Sin tener que asumir una posición de falsedad, podemos conscientemente decidir cultivar una actitud de aceptación y apertura ante las dificultades. Aceptación entendida no como resignación, sino como un reconocimiento de lo que está ocurriendo para desde allí actuar. Aceptación que no es pasividad, sino al contrario, una actitud de reconocimiento sincero ante lo que nos pasa, que nos permite

luego actuar de un modo ajustado a las circunstancias. Por su parte, la apertura nos insta a abrirnos ante nuevas posibilidades.

La práctica de la atención plena nos interpela a no negar lo que ocurre, sea lo que sea que esté ocurriendo, y a reconocer que las dificultades que afrontamos aunque nos disgusten radicalmente, son una parte importante del camino. Negarlo o tratar de eliminarlo puede estrechar nuestro entendimiento y experiencia, además de producir o incrementar el sufrimiento.”

Claudio Araya

Un error común en nuestra vida es creer que las circunstancias externas determinan nuestra felicidad. Es común que pensemos y digamos que “estamos bien a pesar de”. En realidad, resulta muy liberador cuando comprendemos que, en profundidad, se trata de “estar bien con”.

Si comprendemos que nuestra plenitud no se asienta fuera de nosotros, sino en nuestro interior, las piedras del camino dejarán de ser obstáculos insalvables. En realidad, las dificultades, los obstáculos y los contratiempos no son “una equivocación” del camino...

SON TAMBIÉN EL CAMINO...

Es en nuestra actitud, en la anchura y hondura de nuestra aceptación, en donde reside la posibilidad de transformar el obstáculo en palanca, la crisis en oportunidad, el fracaso en aprendizaje. Sólo cuando dejamos de pelear contra ello y comenzamos a mirarlo cambiando la censura y resistencia por aceptación compasiva, comenzamos a vivirlo de una manera diferente y serena.

Y, de paso, recuperamos la responsabilidad y la libertad de vivir sin delegar fuera nuestro poder: Nos “empoderamos” en nuestra naturaleza original, recuperamos nuestro poder.

“Resulta de gran ayuda comprender que las emociones que tenemos, las negativas y las positivas, son exactamente las que necesitamos para sentirnos totalmente humanos, para estar totalmente despiertos, totalmente vivos.” Pema Chödrön

Observa hoy atentamente cuál es tu actitud ante las circunstancias complicadas que aparezcan, o ante las situaciones difíciles que quizás tienes en estos momentos en tu vida.

¿Cómo reaccionas ante las tareas y las personas que te desagradan? ¿Cuáles son los pensamientos y emociones principales que emergen ante las circunstancias adversas?

Dar una respuesta justa y compasiva cuando aparecen “las piedras del camino” es un acto de enorme valentía. En tus manos está transformar tu sufrimiento o estrés y cultivar un mayor bienestar para los que te rodean, incluyéndote a ti mismo...

Se necesita mucho amor y compasión por uno mismo, para observar nuestros comportamientos y crear hábitos saludables. Hábitos que nos hagan equilibrar nuestro Ser, y nos muevan hacia una coherencia entre mi cuerpo físico, mis pensamientos y emociones.

Durante la semana pasada identificamos nuestro crítico interior. Si tomamos consciencia de esa voz, nos podemos dar cuenta de que esa forma de juzgarnos, criticarnos o compararnos está muy alejada del amor y de la compasión.

La decisión está en nuestras manos.

Prácticas de la Semana

1. SEMANA DE LA GRATITUD

¿Has notado que siempre hay algo de qué quejarse? El clima, el tránsito, la inseguridad en las calles, las mentiras de los políticos, la salud, el dinero que no alcanza, etc., etc.

Se trata de que por una semana dejemos de lado las quejas, los lamentos, las críticas y los chismes... ya sea “Ya me duele la cabeza de nuevo” o “nada me está saliendo bien”.

En realidad, lo único que ganamos con la queja es sentirnos peor.

Si no puedes cambiarlo, entonces cambia tu actitud, pero no te quejes.

Por ésta semana, el ejercicio consiste en AGRADECER por las cosas que tengo, cada vez que observe que me esté lamentando por algo que no tengo. Ejemplo:

Cada vez que me observe diciendo interiormente algo pequeño como “De nuevo subió de precio la palta” o “me cargan ese tipo de personas”, lo podemos reemplazar por un AGRADECIMIENTO como “agradezco la oportunidad de poder comprar y comer palta” o “Gracias por mostrarme algo de mí que no me gusta y me tensa”.

“Cuando criticamos, nos quejamos o juzgamos, estamos emitiendo una energía discordante. Con la queja te conectas con campos de baja energía que te debilitan, te hacen vulnerable a enfermedades, conflictos sociales y carencias. Por el contrario, si

hablas de GRATITUD te conectas a campos de alta energía, en los niveles donde se desarrolla el poder personal.

Puedes mantener una observación especial de tus pensamientos y palabras y cada vez que te descubras quejándote, expresa un agradecimiento a la vida, al trabajo, a la salud... ó a cualquier cosa que puedas agradecer de corazón... siempre tendrás algo para agradecer.

Anota en tu cuaderno cada vez que te observes realizando una queja.

II. ORDEN EXTERNO – ORDEN INTERNO

Todo lo que vemos, percibimos, sentimos y somos es energía.

En algunas ocasiones sentimos energías más densas, como la del estrés, que nos tensan y con el tiempo nos debilitan, mientras que otras nos entregan más ligereza, nos reconfortan y nos dan tranquilidad y paz.

Acumulamos una gran cantidad de cosas en nuestras vidas, como ropa, recuerdos, o cosas que creemos que podemos necesitar más adelante. Si éstas cosas me hacen feliz, es entonces perfecto. Sin embargo, si conservo una polera que no gusta porque me veo gordo, cada vez que la vea, me va a recordar que estoy gordo, y no la usaré. Es decir, estaré dejando una energía estancada que no me hace feliz.

¿Por qué en ocasiones nos cuesta trabajo desapegarnos a las cosas?, **¡Aunque no nos gusten!**

La propuesta para esta semana es simple, poder realizar un orden externo que, a medida que lo estés haciendo con atención y consciencia, se irá viendo reflejado en tu orden mental interno.

¿Por qué? Básicamente cuando conservamos o acumulamos cosas que no nos agradan, ya sea porque me lo regaló alguien o porque puede que lo use algún día, ocurre que aparecen sensaciones inconscientes de pesadez interna, de confusión o desorden.

Imagina tener sólo ropa que te haga feliz, o adornos que te alegren al mirarlos o cosas de cocina o baño que te generen bienestar.

Entonces te invito a realizar orden de tus cosas con una sola premisa “Esto me hace feliz” o “Esto no me hace feliz”.

Si te hace feliz, te invito a que lo conserves.

Si no te hace feliz, podrías considerar regalarlo, o bien reciclarlo.

Podrías partir por tu ropa, luego cosas de cocina o baño, adornos, fotos, recuerdos, o lo que desees.

Anota en tu cuaderno la experiencia con éste ejercicio.

III. ESCÁNER CORPORAL

Te invito a meditar con éste audio guiado de meditación a lo menos 1 vez al día.

Que lo disfrutes!

IV. EJERCICIO DE CONSCIENCIA CORPORAL

Dentro del ejercicio de STOP que realizan, los invitamos a incorporar un nuevo parámetro de observación con éste ejercicio de Consciencia corporal.

VER VIDEO

- **PARA NO OLVIDAR:**

- Para ayudar a tu práctica diaria, te será muy útil escribir en una libreta o un cuaderno lo que te va pasando con los ejercicios y meditaciones. Como por ejemplo: Qué voy sintiendo, qué voy pensando, qué me cuestiono a mí mismo, qué es lo que me tensa más, qué es lo que calma, etc.
- Lo que sirve mucho también, es escribir cada noche antes de acostarme, una recapitulación de mi día, esto nos alentará a darnos cuentas de los patrones inconscientes y automáticos a los cuales no me gustaría seguir alimentando

Que lo disfruten!

Cualquier cosa que necesiten, pueden escribirlo al grupo de whatsapp o bien al mail.

Para eso estamos, con cariño, Andre y Kike.