



PROGRAMA DE MINDFULNESS para la reducción de estrés

6 octubre 2020

SEMANA I – INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

“Gran parte de la felicidad de tu vida depende de la naturaleza de tus pensamientos”.

-Marco Aurelio-

¡Hola, Muy Bienvenidos!

Puede que en un principio hayas pensado que, como en la mayoría de los cursos, lo importante de éste eran los conceptos, la teoría, las explicaciones o la resolución de tus dudas. Quizás lo que te trajo hasta aquí era la curiosidad por “saber” qué era esto del Mindfulness. En este momento, si esa era tu idea, es necesario que te abras a un nuevo planteamiento:

Mindfulness no es una teoría ni unos conceptos: Mindfulness es una experiencia.

Por eso es de vital importancia que tu compromiso se centre sobre todo en la práctica. Desde el minuto uno de este recorrido que estás comenzando. Sólo de esta forma podrás “VIVIR LA EXPERIENCIA MINDFULNESS”

Lo que obtengas será proporcional a tu implicación y compromiso.

El objetivo es que la práctica se asiente en tu vida y se convierta en algo importante que te regale un equilibrio y serenidad transformada.

Éstas sencillas prácticas que te presentamos aquí, están pensadas con mucho cariño para que puedas darte cuenta de tu propio equilibrio y bienestar.

Te invito a que las hagas diariamente. Mientras más practiques estos entretenidos y fáciles ejercicios, la atención y la concentración se irán asentando en tu ser y cada vez será más sencillo realizarlas.

Ah!, recuerda, no hay prácticas buenas ni malas, todas son partes de un hermoso camino, bellas piezas musicales de una suave canción que fluyen hacia el despertar de la consciencia integral y a la coherencia de cada uno de nosotros.

I. PRÁCTICA DEL STOP

Durante esta semana, date un tiempo de vez en cuando para detenerte, respirar y observar lo que ocurre, en tu cuerpo y sus sensaciones, en tu mente y sus pensamientos y en tu corazón con tus emociones...

Hacer esto de forma consciente te saca del círculo de la inconsciencia, te trae al presente y ayuda a relajarte, ya que permites con ello que tu cuerpo, tu mente y tu corazón se escuchen mutuamente.

Quizás descubras que tienes los hombros levantados, la mandíbula apretada o el cuerpo tenso; quizás sencillamente sientas hambre o necesites descansar, o quizás baste con que recuerdes la necesidad de regresar al presente.

Puedes hacer un STOP cuando te sientas tenso, alterado o estresado.

También puedes programar esta práctica cada cierto tiempo utilizando por ejemplo una alarma de gong en el celular o de la forma que más te sirva. (Yo ocupo el programa de celular "Mindfulness bell" y lo programo para que suene cada 4 hr un gong)

Solo te llevará unos minutos: Se trata de decirte interiormente ¡STOP! y llevar a cabo lo que la palabra indica:

S = Stop, me detengo... (En inglés stop)

T = Tomo aire, respiro... (Take a breath)

O = Observo... cuerpo, pensamientos, emociones... (Observe)

P = Prosigo con lo que estaba, continúo desde la consciencia (Proceed)

Conviértete en gestor activo de tu salud; desarrolla la capacidad de experimentar cada momento, independientemente de lo difícil o intenso que sea, de manera más tranquila y equilibrada.

2. LOCALIZA TUS PILOTOS AUTOMÁTICOS

A menudo dejamos pasar la vida al lado nuestro sin vivirla. Porque tenemos el hábito de funcionar en el modo de piloto automático muy frecuentemente.

¿Cuántas veces te preguntas cómo has llegado a algún lugar conduciendo, o te cuesta recordar qué hiciste hace un rato?

La propuesta para esta semana es que comiences a desactivar tus automatismos.

Lo primero es localizarlos. El siguiente paso consistirá en irlos transformando mediante la atención.

Piensa en alguna actividad rutinaria que realices de forma automática, sin prestarle atención, en tu vida habitual. Puede ser algo como **manejar, ducharte, lavarte las manos, revisar el correo** o algo parecido que tú consideres.

Durante esta semana, escoge tres de estas actividades y cada vez que las lleves a cabo pon en ellas tu atención, pasando del modo “hacer” al modo “sentir”.

Fíjate en tus sensaciones corporales mientras las llevas a cabo y permanece con ellas: tu vista, tu oído, tu tacto, tu postura, la relajación o contracción de tu cuerpo...

Para que lo recuerdes, escribe en tu cuaderno cuáles son las actividades escogidas, junto a tus reflexiones y descubrimientos!

3. MEDITACIÓN DEL ESCÁNER CORPORAL

Te invito a meditar con éste audio guiado de meditación a lo menos 1 vez al día, te tomará 10 minutos.

Que lo disfrutes!

- **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.