



PROGRAMA DE MINDFULNESS *para la reducción de estrés*

SEMANA VI — COMUNICACIÓN CONSCIENTE

“La esencia de la comunicación se encuentra en la escucha profunda y en el habla amorosa.”

- THICH NHAT HANH-

En nuestra vida dejamos poco espacio para la escucha. Oímos mucho de todo (información, sonidos, ruidos, pensamientos...) pero no nos enseñaron el arte de la escucha: no estaba incluida en el curriculum escolar como materia.

Sin embargo, el arte de la escucha profunda es el que empuja a nuestro ser por nuevos caminos de evolución. Aunque suene paradójico, cuando nos escuchamos y escuchamos, se abren nuevos horizontes que permanecían ocultos por el exceso de ruido.

Hay un contexto básico que nutre y desarrolla el arte de la escucha: el silencio, la reflexión y la presencia.

El silencio crea el espacio para escuchar nuestra esencia y nutre nuestra capacidad de escuchar a los otros.

La reflexión nos permite escuchar nuestra voz interior. La pausa en la respiración es la que la posibilita al favorecer el parar, esperar y aguardar.

La presencia es la conciencia de escuchar al otro, de conectar a nivel del corazón sin quedar enredados en la palabra superficial.

La palabra nace en silencio, y el silencio es la respuesta más profunda a la palabra. **Henri Nowen**

Prácticas de la Semana

I. COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Este ejercicio consiste en mantener una comunicación consciente al día.

Puede ser con algún familiar, unos minutos con un compañero del trabajo o, incluso con la persona que atiende el lugar donde frecuenta ir a comprar.

No olvides parar, mirar, escuchar y no interrumpir.

Mantén un lenguaje corporal abierto y una actitud curiosa.

Percibe el tono de voz y el lenguaje corporal de la otra persona.

Tus descubrimientos podrían ser de gran importancia para entenderte a ti mismo y entender tus relaciones; escribe todo lo que observes y tómate un momento para reflexionar sobre lo que hayas descubierto acerca de ti mismo.

II. RELACIONES PRESENTES

Seguro que en tu día a día hay bastantes ocasiones en las que te relacionas con los demás.

Pueden ser momentos a los que te acercas abierto y confiado, porque se trata de relaciones gratificantes, o en los que sientes contracción y resistencias al anticipar que es una relación incómoda o difícil.

Son sensaciones anticipatorias que a menudo nos pasan desapercibidas, y en ocasiones nos predisponen restándonos la libertad de experimentar de una forma nueva con mente de principiante.

Nos perdemos la posibilidad de relacionarnos desde nuestro espacio interior, ése en el que se da la novedad, la frescura, la conexión y la resonancia...

La propuesta de esta semana es que pongas tu reloj a “menos cinco” antes de comenzar algunas de tus relaciones.

Si a las 11 tienes una reunión de trabajo, termina lo que estás haciendo a las 10:55, de forma que puedas estar en ella “a menos cinco”.

Si has quedado con un amigo o con tu pareja, ponte en marcha unos minutos antes para estar allí “a menos cinco”.

Si vas a dedicar un rato a estar con tus hijos, o a jugar con tu perro, disponte a ello cinco minutos antes.

Esos cinco minutos de antelación dedícalos a estar contigo, a conectarte interiormente. Respira conscientemente y disponte a establecer esa relación desde tu centro, no desde tu superficie...

Mira a ver si eso cambia la calidad de esas relaciones.

Anota en tu cuaderno la experiencia con éste ejercicio.

III. MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA

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

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 alientará 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.