

# Mindfulness

La Atención Plena (Mindfulness) es la capacidad de cultivar la consciencia del momento presente y dejar de lado nuestros prejuicios programados. Es estar en relación con la experiencia directa del momento presente , el aquí y ahora. Cuando nos conectamos a los momentos de nuestra vida con Atención Plena (Mindfulness) podemos experimentar "El Ahora": son momentos de claridad donde estamos en contacto con la consciencia de lo que realmente es importante. Una gran cantidad de investigación está demostrando que practicar la Atención Plena (Mindfulness) puede ayudarnos a sanar nuestro estrés, la ansiedad, la depresión , la adicción , el dolor crónico , y abrirnos a la alegría, el amor , la auto-compasión y gozar de un mayor sentido de conexión con nosotros mismos y los demás. También hay evidencia de que puede ayudar a desarrollar un cerebro más fuerte y más saludable.

Se han creado muchos programas de aprendizaje y práctica de la Atención Plena (Mindfulness) para apoyar y ayudar a las personas con diferentes situaciones de sufrimiento. Estos incluyen la Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (REBM), Procesamiento Emocional Basado en Mindfulness (PEBM) y otras muchas aplicaciones.

La Atención Plena (Mindfulness) y la meditación son frecuentemente un camino para volver a amar de nuevo "a ti mismo". Date el regalo de degustar esta práctica y disfrutar "El Ahora".

## COMO VIVIR UN VIDA EN CONSCIENCIA PLENA (MINDFULNESS)

Muchas personas dicen: "Pero llevo una vida muy ocupada; ¿dónde voy a encontrar tiempo para sentarme y practicar meditación para mi propia salud?". Es verdad que hay ciertas meditaciones disciplinadas al modo tradicionales que pueden ser un gran apoyo, y que meditar puede ser difícil de cultivar sin un guía. Pero hay muchos CDs de audio y archivos MP3 sobre el tema. Pertenecer a una comunidad es a menudo una manera importante para sentirnos apoyados en el mantenimiento de esta práctica.

Sin embargo, incluso sin el tiempo y espacio en la vida para llevar una práctica formal, desde el momento en que te levantas hasta que pones tu cabeza en la almohada hay oportunidad de practicar mindfulness como una

forma de vida, fomentar una mayor concentración, calma y paz.

Abajo hay algunos consejos sobre cómo incluir la Atención Plena (Mindfulness) en tu día laboral y en la vida:

- ✂ Al abrir los ojos por la mañana, en vez de saltar de la cama, trata de ver si se puede hacer lugar para una práctica de STOP (Detenerte, Respirar, Observar los pensamientos, sentimientos, emociones ). Esto ayuda a empezar el día de manera diferente estimulando la calma y el estar presente, preparando el escenario para que estés más tranquilo y constante ante los retos del día.
- ✂ Cuando te metes en la ducha, observa si tu mente ya está pensando en el trabajo, hacer planes, y ensayos de todo lo que puede suceder ese día. Cuando te das cuenta de esto, pon en tu mente suavemente la pregunta: ¿cuál es mi propósito en este momento, lo que es más importante?. La respuesta es asearse en la ducha o despertar en buen estado. Así que trae tu atención de nuevo a los sentidos, oliendo el jabón, sintiendo la sensación del agua en tu cuerpo, escuchando el sonido del agua en la ducha. Cada vez estate más presente.
- ✂ Si tienes familia o pareja, considera el tomar una mañana para practicar la escucha atenta y la conexión con ellos antes de salir corriendo.
- ✂ Al salir de la casa, desacelera ligeramente el caminar hacia el coche, comprueba tu cuerpo y nota si hay alguna tensión. Trata de aflojarlo.
- ✂ Mientras conduces, de vez en cuando trata de conducir un poco más lento y deja que las luces rojas de los semáforos sean recordatorios de solo notar tu respiración.
- ✂ Al caminar hacia la oficina, camina de manera diferente hoy. Respira cada tres pasos, y exhala cada tres pasos. Nota la sensación de caminar, piensa que te llevó más de un año para aprender a caminar la primera vez.
- ✂ Si te sientas en un escritorio, practica el STOP antes de revisar el ordenador para ver los correos electrónicos.
- ✂ Al abordar tus tareas en el trabajo, organiza el tiempo para centrarte en un grupo de tareas similares. Por ejemplo, reserva el tiempo para planificar y no hacer ninguna otra tarea durante ese tiempo. Si es posible, cierra el correo electrónico durante este período.
- ✂ Si te es posible, tal vez una vez a la semana, come solo y en silencio, come un poco más lento y sintoniza realmente con el gusto al masticar la comida.

- ✧ Esparce algunas prácticas de STOP o haz espacios para la respiración consciente a lo largo del día, chequéate para ver si te encuentra en una actitud activa, reactiva, distraída o de pérdida de tiempo. Después, elije cuál es la cosa más importante que debes hacer en estos momentos.
- ✧ De regreso al coche desde el trabajo, practica de la misma manera que al entrar en tu coche.
- ✧ Recuerda, no vale la pena correr a casa para relajarte, conduce un poco más lento y experimenta con nuevas emisoras de radio, reflexiona sobre lo que realmente hiciste ese día. ¿Qué fue positivo? , ¿qué te hubiera gustado hacer algo mejor? También puedes elegir el plantearte como te gustaría ser cuando llegues a casa.

Al llegar a casa, si tienes familia o pareja, practica STOP antes de entrar en la casa, observe si tu cuerpo está tenso, y si es así , trata de suavizar las tensiones llevando tu respiración dentro de ellas y exhalando desde ellas, con plena consciencia, y simplemente aceptándolas como son, no tienes que manipularlas.

En nuestra sección de videos y recursos podrás encontrar prácticas breves que te ayudarán a mejorar tu actitud de estar en Consciencia Plena (Mindfulness) y Estar Presente.