



Es hora de Mindfulness



Mindfulness para principiantes

Introducción

¿Quieres empezar a practicar mindfulness, pero no sabes por dónde empezar? Esta pequeña guía te ayudará con los pasos para introducirte en esta beneficiosa práctica y empezar a desarrollar tu mente con toda su capacidad. Todo lo que necesitas es un compromiso contigo mismo para llevarlo a cabo.

Paso 1: Observa tu mente

Observar nuestro diálogo interno no es fácil, porque la gran mayoría de las veces nos dejamos arrastrar por la cháchara mental y acabamos sumergidos en ella. Esto te desconecta de tu presente y te sumerge en el mundo mental, pero qué pasaría si empiezas a observar tus pensamientos. En este primer paso, observamos sin juicio nuestros propios pensamientos. Esto sentará las bases para poder trabajar el control mental y desarrollar todo nuestro potencial.

Paso 2: Respira conscientemente

Tómate 3 minutos para observar tu respiración. Inhala y exhala de forma natural, prestando atención sólo al aire que entra y sale de tu cuerpo. Tu respiración te está anclando al momento presente.

Paso 3: Crea momentos de presencia

Convierte lo cotidiano en algo extraordinario haciéndote presente con todos tus sentidos en ese momento. Caminar no volverá a ser lo mismo para ti, si al hacerlo estás completamente centrado/a en tu cuerpo, en la respiración, en cómo reaccionas al exterior y lo percibe tu cuerpo a través de los sentidos.

Paso 4: Meditar

¿Qué es meditar? ¿qué hay que hacer o no hacer?

Hay muchos tipos de meditación, pero si nunca lo has practicado hasta ahora, lo más efectivo es empezar por una meditación sencilla en la que sólo tienes que estar presente. Para ello, cierra los ojos y presta atención a tu respiración. Sólo eso, no tienes que hacer nada más.

Es muy posible que te salten pensamientos durante estos minutos, de hecho, es completamente normal. Si esto sucede, deja que pasen y no entres al diálogo interno y si te enganchas con alguno, en cuanto te des cuenta, vuelve a centrar la atención a tu respiración. Todo es cuestión de entrenamiento, te lo aseguro. Con un poco de práctica verás que controlas la generación de pensamientos.

Paso 5: Escritura consciente

Llevar un diario para anotar nuestros pensamientos, emociones y preocupaciones es una herramienta estupenda para ordenar nuestro pensamiento, además de permitir que nuestra mente vuelque todo lo que necesita procesar.

Verás que esta actividad es sumamente eficaz si tienes tendencia a repasar la lista de pendientes antes de ir a dormir, ya que permitimos que la mente exprese todos sus pendientes y no te lo recuerde antes de descansar.

Paso 6: Integra rutinas para volver al ahora.

Elabora pequeñas rutinas que te hagan volver al momento presente. Lo más útil es hacerlo con actos cotidianos. Por ejemplo, cada vez que mire la ahora, me acordaré de traer mi mente al momento presente. Así, puedo aprovechar para observar dónde estaba mi mente, qué tipo de pensamientos tenía, cómo está mi cuerpo, etc.

Paso 7: Sé amable contigo

No se trata de hacerlo todo perfecto desde primera hora, sino de aprender a hacerlo cada vez mejor. Mindfulness es una herramienta que evoluciona contigo. No hay errores, sólo aprendizaje. Celebra contigo mismo tu camino de evolución.

****Es Hora de Mindfulness****

Cambia tu mente, cambia tu vida. El poder está en ti.

© Carmen de la Torre Peña

