

Vivo Ahora VA 1

A modo de introducción

“Si todo aquello que nos rodea no puede darnos la felicidad, ¿a dónde hay que orientarse?: nosotros y nosotras somos la respuesta. Nostro interior, nuestra mente, es lo único capaz de aportarnos paz interior”. Raúl de La Rosa

CÓMO TRABAJAR

Bienvenido o bienvenida a este **Programa Mindfulness** para el desarrollo personal que he querido llamar “**VIVO AHORA**”. Durante el **PROGRAMA 40**, has visto, sentido e intuido, que el mero hecho de no apagar ese “**piloto automático**” con el que caminamos por la vida, no suele traer más que problemas, incomodidades, estrés y, en definitiva, una vida insana e improductiva desde el punto de vista del propio desarrollo vital.

Cada persona somos un mundo de circunstancias diferentes, pero todas las herramientas de práctica que has visto y trabajado durante tu periodo de introducción, conforman un buen abanico de posibilidades para que, seleccionando aquellas que te hayan gustado, hayas disfrutado más o creas que se adaptan mejor a tu vida cotidiana, puedas ir integrándolas en tu quehacer diario.

Lo que espero que hayas podido descubrir, es que dispones ya de la posibilidad de establecer tu propio menú Mindfulness como técnica de reducción de estrés a través de pequeños “aperitivos mindfulness” o un plato contundente como entrenamiento para meditar formalmente cada día antes de salir de casa y encarar el día o por la noche para sosegar espacios después de la actividad cotidiana o hacer una completa dieta en la que toda tu vida se condimente a base de Mindfulness o Atención Plena.

En este programa **VIVO AHORA** que ahora inicias, vas a desarrollar un paseo por diferentes áreas de tu vida para que dispongas de un “**mapa integrativo**” que te permita desarrollar, al final, un verdadero **Plan de Vida Consciente** para vivirlo desde la práctica de la atención plena,

Es un juego de autoreflexión, indagación sobre tu propio recorrido vital, invitación a la práctica continua con el que “**darte cuenta**” de que, una vez instalado/a en el instante presente, eres dueño/a de tus pasos, asumiendo estos como un continuo aprendizaje de una experiencia -la vida- que no tiene una segunda oportunidad. Este que vives es el tiempo que dispones y este que vives es el que debes gestionar para establecerte en la plenitud de saberte y sentirte vivo/a asumiendo tanto los malos, como los buenos momentos. Realmente tu eres quien maneja el carruaje, quien determina donde quieres ir.

Este recorrido que ahora inicias, es un recorrido íntimo y personal por lo que no disponemos de grupo de whatsapp, pero no olvides que estoy aquí para ayudarte en todo momento, por lo que cualquier duda o aclaración, siempre me vas a encontrar en el mail de plenación plenaccion@gmail.com o por whatsapp en el teléfono **607.461.692** . **Estoy a tu disposición.**

Este taller que ahora comienzas está formado por 20 prácticas más intensas que las que realizaste en el **PROGRAMA 40** puesto que en este recorrido de 40 días, para cada una de ellas tendrás 2 jornadas de acción y reflexión.

Vivo Ahora VA 1

A modo de introducción

Por favor, no te agobies con los tiempos, los envíos y la realización de cada práctica. A diferencia del **PROGRAMA 40**, te invito a que lo hagas en 40 días, pero no tiene fechas concretas. Irás recibiendo el material cada dos días, pero si necesitas más tiempo, puedes tomártelo con calma. Lo importante es que lo aproveches y le saques el jugo a este periodo que ahora inicias.

CONSIDERACIONES PREVIAS

-**EL PROGRAMA VIVO AHORA** consta de **20 prácticas**

-**Cada dos días recibirás** (el envío te llegará el día anterior a la realización de la práctica a las 19 h para que dispongas de tiempo para leerla y organizarte si quieres) **una ficha** compuesta de, al menos, dos hojas.

-Cada una de las fichas de trabajo constan (como puedes ver en el modelo que te adjunto) de la numeración de las fichas (en este caso, a diferencia del **PROGRAMA 40**, van de la 2 a la 21 (la 1 es esta que estás leyendo), de un **breve texto de introducción** de algún reconocido autor, del título de la práctica, de un **texto que te introduce en la práctica de esas jornadas**. Es un texto que invita a la reflexión por lo que te invito a que lo leas con atención y no tengas prisa por terminarlo. Está escrito para ser sentido.

En el **apartado “La Propuesta”** es donde radica el trabajo a llevar a cabo durante los dos días que dediques a esa ficha. (como te comentaba con anterioridad, el programa está montado para realizarlo en 40 días, pero si lo deseas lo puedes hacer en el tiempo que estimes oportuno. Mi recomendación es que no lo alargues en el tiempo para que tenga una mayor efectividad)

-Te recomiendo y mucho que **compres o te hagas con un cuaderno o bloc de notas** que tienes que tomar como tu **CUADERNO DE VIAJE** en el que irás escribiendo, no sólo el resultado de las propuestas de trabajo que te hago, sino también tus reflexiones, tus notas, dibujos o lo que tu quieras anotar. Tómalo como uno de esos **Diarios personales** que, seguramente, alguna vez has tenido. Es tu personal **CUADERNO DE VIAJE** como el que puedes llevar cuando sales de viaje o estás embarcado/a en algún proyecto

Inicias una aventura. Por favor, intenta que no te pase como les ocurre, a veces, a los niños/as, que inician algo con ilusión los primeros días y luego lo van abandonando. Si has llegado hasta aquí, es que la práctica de la atención plena o mindfulness te ha cautivado o, al menos, ha despertado en tí un buen interés, así que sigue este camino con atención y una buena dosis de serena ilusión. El recorrido, estoy seguro, te va a gustar.

Mindfulness, al fin y al cabo, no debe ser tomado como una moda pasajera, sino más bien como un modo de vida; un estilo de vida. **Es descubrir que lo extraordinario está en lo cotidiano.** Es descubrir que, efectivamente, es posible vivir y tomarse las cosas de otro modo.

Una vida Mindfulness no quiere decir que te apartes del mundo; Mindfulness nos ofrece la posibilidad de ser más conscientes y **“darnos cuenta”** de nuestra propia vida en este mundo. Los cambios que desees llevar a cabo, serán los cambios que tu desees, no lo que te impongan. Tu tienes las riendas.

**Vivo Ahora
VA 1**

A modo de introducción

CÓMO REALIZAR EL VIAJE

Como te he comentado, **las prácticas las recibirás en tu correo, la tarde anterior al inicio de la misma a las 19h.** Es decir, la práctica número 2, estará en tu email dos días después de haber recibido esta que estás leyendo a las 19h para que comiences a realizarla al día siguiente.

Desde este preciso instante, te recomiendo que busques, cada día, al menos **10-15 minutos para realizar alguna de las prácticas formales de meditación que recibiste en el PROGRAMA 40** (si no dispusieses de ese material, envíame un correo y te hago llegar el programa completo).

Busca en casa un espacio donde puedas estar tranquilo/a y no seas molestado/a o puedes hacerlo también en la calle o en un parque...donde te sientas tranquilo/a y **dedica, al menos, 10 minutos cada día a la práctica de la meditación.** Bien sentado/a, bien tumbado/a, practica el noble arte de la serenidad consciente a través de la práctica formal de mindfulness con la que te sientas mejor.

De la misma forma, **al menos una vez a la semana, trabaja con alguna de las audiomeditaciones que ya dispones.** Elige la que más te guste o con la que te encuentres mejor y escúchala de vez en cuando.

Por favor, no vale decir que no tienes tiempo para dedicarte 10 ó 15 minutos cada día. En caso contrario, habrías de tomar en serio que tienes que reorganizar tu propia gestión del tiempo. Debes tener claro que necesitas de TU tiempo y que es posible hacerlo. Se trata de tu bienestar. En este proceso te darás cuenta de lo importante que es **“darte cuenta” de tu propio SER, de tu ESTAR y de tu HACER** para ser consciente de que tomas las riendas de tu vida. De acuerdo, están también las circunstancias, pero muchas veces, incluso esas circunstancias, han sido creadas o empujadas por nuestras propias acciones llevadas a cabo en modo “piloto automático”.

Incluso en los momentos malos de la vida, en las etapas de dolor, nuestro **SER** esencial es inmutable y, como las cañas de bambú, son doblados por el viento en todas direcciones...pero no se rompen.

Trabaja con tu **CUADERNO DE VIAJE** porque es una buena experiencia y, con el tiempo, te servirá para ver como avanzas.

Tómate ese recorrido del programa **VIVO AHORA** como una aventura personal, íntima y reflexiva. En algunos momentos puede que te sientas mal al hacer algún ejercicio, que se despierten en tí emociones que tenías olvidadas, momentos malos...no te preocupes...dejalos salir...tómalos como una cuestión de higiene personal. Están ahí para ser limpiados con la fuerza del instante presente.

Por lo demás, te insisto que estoy aquí, que me encuentras en todo momento a través del mail o del whatsapp o por SMS. Que disfrutes de este proceso.

y recuerda siempre...**QUE LO EXTRAORDINARIO ESTÁ EN LO COTIDIANO**

Al final del PROGRAMA me encantará que me escribas para contarme como te ha ido todo y, por supuesto, hagas las críticas que consideres oportunas. Se trata de mejorar. GRACIAS