



Fecha de la práctica

Texto para la reflexión
y que concierne a la
práctica Mindfulness del
día

Título de la práctica

nº de práctica

breve frase o palabra de introducción

Cada día, en este espacio, encontrarás un texto que te servirá de ubicación para tu reflexión diaria, así como de introducción al trabajo de Mindfulness que vas a llevar a cabo durante toda la jornada.

Leelo con atención y, en la medida de lo posible, intenta no juzgar lo que lees, sino que sea tu corazón quien te transmita “su opinión”.

Se trata de que nuestro pensamiento racional quede al margen y podamos experimentar la verdadera naturaleza de Mindfulness que no es otra cosa que conectar con el instante presente en cada momento de tu vida. con el Aquí y el Ahora.

Debe ser una lectura atenta y sosegada.

“Lectura de gallina”: lee un poco y levanta la cabeza para reflexionar.

La propuesta

En este espacio, y tras la reflexión anterior, encontrarás la propuesta diaria de Mindfulness que deberás llevar a cabo durante toda la jornada.

Es importante que, durante este periodo de 40 días en el que vamos a trabajar, no dejes pasar ninguna de las propuestas que vas a recibir.

Son fáciles y totalmente integrables en tu quehacer diario. A diferencia de las prácticas formales, este tipo de prácticas no necesitan un tiempo dado, sino que puedes hacerlas a lo largo del día.

En el caso de las prácticas formales que se irán proponiendo, estas sí van a necesitar que les hagas un pequeño hueco en tu vida diaria para practicarlas. Es como si aprendieses a hacer yoga; necesitas un cierto tiempo y algunas pequeñas condiciones y espacio de tranquilidad para trabajarlas.

Nada difícil y nada imposible. Tan solo un pequeño esfuerzo diario que irá teniendo su recompensa a medida que practiques.



La Primera Parada

0

Para, Respira, Mira, Actúa

Para que vayas “abriendo boca”, o más bien corazón, esta va a ser tu primera práctica Mindfulness o de Atención Plena. No juzgues lo que vayas a hacer; simplemente hazlo.

Mindfulness o Atención Plena, significa trabajar tú atención en el instante presente, justo en el momento presente, justo en lo que está ocurriendo ahora mismo, y en cada instante en el que te encuentras. Ser consciente de ese momento.

Mindfulness es una poderosa herramienta para potenciar y trabajar la conciencia del momento; del Aquí y del Ahora, con la que poder sostener ese “mono loco” en el que constantemente se haya metida nuestra mente, viajando siempre entre el pasado y el futuro mientras la vida; nuestra vida, está justamente ahí donde te hayas.

Vamos a practicar. Esta es tu propuesta 0 antes de que comiences los 40 días de trabajo y de cambio.

El Mindfulness o Atención Plena es más un estilo de vida que una técnica.

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

La propuesta

PARA.

Elige un momento durante el día y para. Deténte, deja de hacer lo que estés haciendo

RESPIRA.

Lleva tu atención a tu respiración. Ni la juzgues ni la fuerces. Sólo concentra toda tu atención en el proceso de respirar. Sé consciente de ella.

OBSERVA.

Observa sin juicio lo que ocurre en tu cuerpo, tus sensaciones, lo que ocurre a tu alrededor en ese preciso instante. Observa tus sensaciones, tus emociones...pero no te apegues a ellas.

ACTÚA.

Procede a seguir con lo que estabas haciendo, vuelve al normal quehacer de tu vida, pero intenta continuar con tu jornada desde un espacio de mayor serenidad y sencillez. Piensa ahora que te sugiere esto de vivir desde el espacio de la serenidad y la sencillez.

¿Cómo te sientes después del ejercicio?: tómallo como una “píldora” Mindfulness que puedes llevar siempre en el bolsillo y que puedes tomar cuando quieras. A diferencia de otras, esta no tiene ningún efecto secundario...¿o sí?...