Mindfulness y Yoga

UNA VIDA MINDFULNESS

por Vicky Lahiguera

Una vida Mindfulness

Este libro es para tí, que has empezado tu camino Mindfulness, bienvenido¡¡¡

Explica qué es Mindfulness, cómo funciona y cuáles son sus beneficios

“Una vida Mindfulness”

Este libro os lo quiero dedicar a todos vosotros:

De repente, en el momento preciso, ni antes ni después, esa armonía llega y vives de forma consciente y en paz.

Porque yo también tuve que empezar de cero en todo, porque yo también tuve que parar, porque yo también tuve que perdonar y sanar, porque yo también tuve que pedir perdón y dar gracias, porque yo también tuve que cambiar y crecer, porque yo también tuve que aprender de nuevo a sonreír y reír...

Porque hoy, gracias a Mindfulness, no escribo desde la ciencia y os hablo desde el corazón.

Porque por fin ha llegado ese momento de poder compartir lo aprendido.

Porque quería vivir este momento de transformación con vosotros y me siento tan agradecida de poder hacerlo.

Gracias, gracias gracias a todos por estar...

Vicky Lahiguera

Contenidos

1 Introducción 1

2 ¿Qué es Mindfulness? 3

3 ¿Por qué Mindfulness? 6

4 Beneficios del Mindfulness 8

5 Ciencia del Mindfulness 10

6 Mindfulness y el estrés 12

7 La practica Mindfulness 15

8 Actitudes Mindfulness 17

9 Consciencia Mindfulness 19

10 Practicas para empezar 20

11 Preguntas Mindfulness 23

12 Contacto 25

1. Introducción

La mayoría de nosotros vivimos nuestras vidas ocupados, distraídos, encontrando un entretenimiento tras otro, pensando una y otra vez sobre nuestros problemas sin resolver o sin una aparente solución, planeando constantemente cómo hacer las cosas mejor y ser mejores, siempre deseando conseguir más, lamentándonos de momentos pasados, luchando con las tentaciones o fantaseado con el futuro.

Te has preguntado alguna vez ¿cuántas veces estás presente en el momento?, por ejemplo ¿cuántas veces has ido de tu casa a la oficina sin ser consciente y sin estar presente la mayor parte del viaje (ya sea conduciendo, andando, en el bus, metro, etc)? ¿cuántas veces te has cepillado los dientes sin saber qué te estabas cepillando? ¿cuántas veces mientras te duchabas te has dado cuenta todo el tiempo del aroma del jabón o del sonido o la temperatura del agua?

En realidad, no es habitual hacer esas actividades de una forma consciente, sino que las hacemos como se suele llamar "en piloto automático". Entonces, ¿dónde está nuestra mente mientras nuestro cuerpo está realizando estas actividades?, pues bien, la tendencia normal de la mente es estar o bien en el pasado o en el futuro.

sabías qué

Las investigaciones indican que, en promedio, un ser humano normal tiene entre 70.000 y 80.000 pensamientos por día.
Así que es aproximadamente 2.500 - 3.300 pensamientos por hora.

Ahora ya sabes cuánto estás "pensando"

En base a un estudio realizado por el profesor de Psicología Norman Farb **las personas tenemos dos formas distintas de interactuar con el mundo, involucrando dos conjuntos diferentes de redes neuronales – la red por defecto y la red de experiencia directa.**

La **red por defecto es la que se activa a menudo cuando se realizan tareas habituales**, es decir, cuando **la tarea no es lo suficientemente estimulante** para atraer toda nuestra atención y pasamos a lo que se denomina **"piloto automático"**. Esta red es la que contiene todas las historias, análisis, memorias, interpretaciones de situaciones y conceptos. La tendencia a utilizar esta red neuronal es natural.

Si tomamos el ejemplo de pelar una naranja. Cuando estamos pelando la naranja cuando se activa la red analítica los pensamientos que podemos tener inicialmente es acerca de la persona a la que compró las naranjas, para luego pasar a pensar en el coste de las naranjas y luego compararlo con los costes de la temporada anterior. Entonces, antes de darnos cuenta, los pensamientos habrían saltado a Valencia, la tierra de las naranjas. Y, de vez en cuando, los pensamientos siguen saltando de uno a otro formando una especie de historia de inter-conexión. Este es nuestro circuito narrativo, siempre creando historia tras historia. La mente es un cuenta-cuentos compulsivo.

La otra manera es la **red directa.** Aquí nos relacionamos con la experiencia tal y como es. Percibimos todo por lo que es. Por ejemplo, si estás pelando una naranja, es cuando estás completamente consciente en la actividad de pelar la naranja, es decir, la sensación en tus manos, el aroma, la textura y así sucesivamente. Esa es la experiencia directa. .

El uso excesivo de la red por defecto deja poco espacio para experimentar la realidad por lo que realmente es, sin las historias e interpretaciones. Esto también deja poco espacio para vivir la vida tal como sucede en el momento presente.

2. Qué es Mindfulness

Mindfulness, o la atención plena, es la capacidad humana básica para estar plenamente presente, consciente de dónde estamos y lo que estamos haciendo, y no demasiado reactivo o abrumado por lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Es decir, significa despertar del piloto automático y "tomar el volante" de nuestra atención.

Practicamos la atención plena **manteniendo una conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales.**

La atención plena **también implica no-juicio**, lo que significa que prestamos atención a nuestros pensamientos y sentimientos con la actitud de un testigo imparcial que los observa con neutralidad.

Mientras que la mayoría de la investigación en el campo de la atención es sólo desde algunas décadas, la práctica de la atención en sí tiene más de 4000 años. La práctica de estar presente con la aceptación y la conciencia era una parte de varias escrituras hindúes y tradiciones yóguicas. Se trajo de nuevo a la vanguardia en tiempos de Buda alrededor de hace 500 años.

Es en **1979, cuando Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de Medicina**, reclutó a pacientes con enfermedades crónicas que no respondían bien a los tratamientos tradicionales para participar en su recién formado programa de reducción de estrés de ocho semanas, que ahora llamamos **Reducción del estrés basado en Mindfulness** (**MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction**).
Desde entonces, se han realizado diferentes investigaciones que demuestran cómo las intervenciones basadas en la atención plena mejoran la salud mental y física.

> *"Mindfulness es prestar atención, a propósito, en el momento presente, y sin juicio"*
> *(Jon Kabat Zinn)*

Esta definición de Mindfulness, de Jon Kabat Zinn, nos permite conocer exactamente cuáles son **los componentes de la atención plena.**

Cuando practicamos Mindfulness hay tres maneras específicas en las que nuestra atención se lleva a cabo que son:

A propósito	Mindfulness implica la dirección consciente y deliberada de nuestra atención. Cuando estamos en piloto automático, nuestra atención está siendo arrastrada por una corriente interminable (y no siempre positiva) de procesos de pensamientos, pero cuando estamos atentos, "despertamos" y salimos de esa corriente, poniendo la atención donde queremos. Otra forma de decir "a propósito" es conscientemente. Estamos viviendo más conscientemente, más despiertos, más plenamente con nosotros mismos cuando prestamos atención de esta manera.

En el momento presente	Nuestra mente habitualmente se aleja del momento presente. Constantemente se ve atrapado en la repetición del pasado y la proyección en el futuro. En otras palabras, muy raramente estamos muy presentes en el momento. La atención consciente, sin embargo, está completamente dedicada a la experiencia del momento presente: el aquí y ahora.
Sin juicio	Cuando practicamos la atención plena, no significa controlar o reprimir o detener nuestros pensamientos. Simplemente pretendemos prestar atención a nuestras experiencias a medida que surgen sin juzgarlas ni etiquetarlas de ninguna manera. La atención plena nos permite entonces convertirnos en observadores de las percepciones de los sentidos, de los pensamientos y de las emociones a medida que surgen sin quedar atrapados en ellos y ser arrastrados por su corriente. Convertirnos en el observador, y de esta manera, somos menos propensos a jugar automáticamente viejas formas habituales de pensar y vivir. Se abre una nueva libertad y elección en nuestras vidas

Mindfulness o la atención plena consta de tres elementos esenciales:

1. **Intención:** ¿Para qué?: Prestar Atención
2. **Atención:** ¿A Qué y Cómo?: Al presente a propósito
3. **Actitud:** ¿Cómo?: Sin Juicio

3. Por qué Mindfulness

En el mundo actual, donde convergen hechos como:

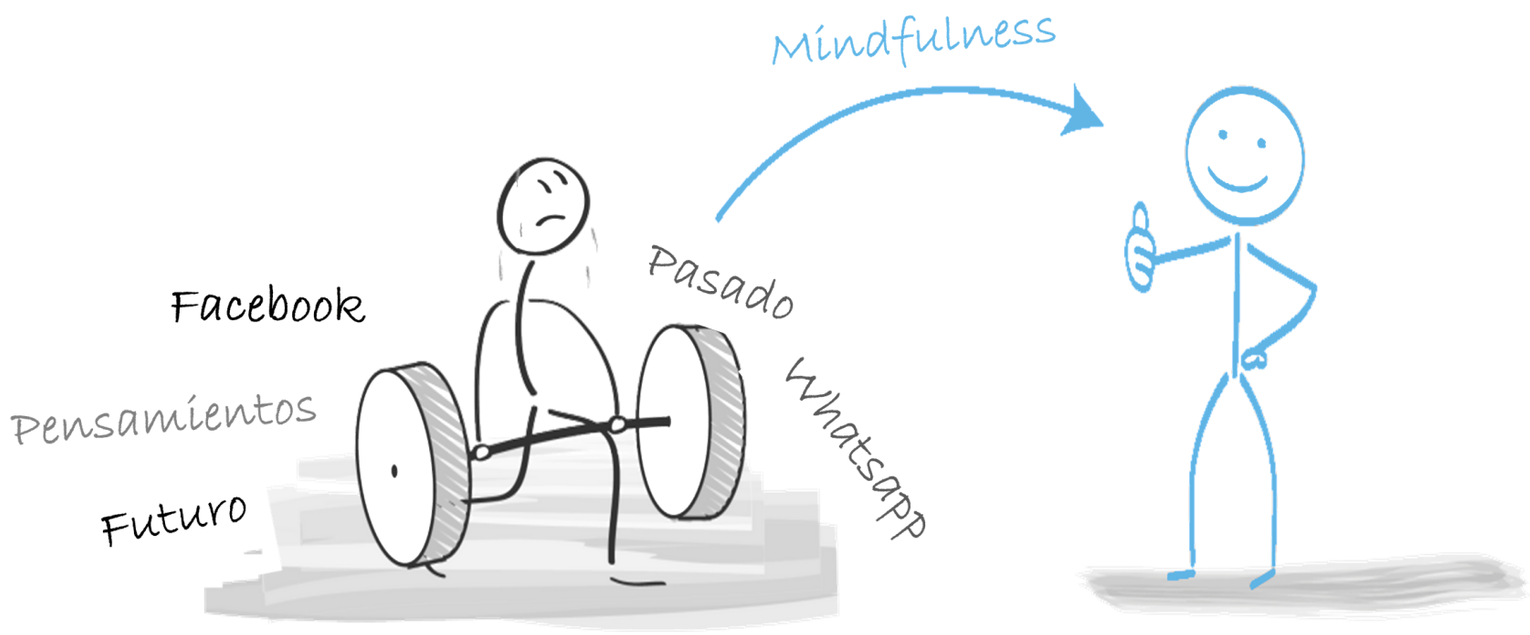
1. **Nos desespera estar pensando, estar planificando el futuro y recordando un pasado** no siempre grato, de imaginar en demasiadas ocasiones catástrofes que solo existen en nuestra imaginación. Hasta tal punto que, para algunas personas, el presente es una especie de "sala de espera" en la que aguardan, con más o menos paciencia, a que ocurra "la vida de verdad".

"Por largo tiempo parecía
que la vida estaba a punto de comenzar;
la vida de verdad.
Pero siempre había algún obstáculo
en el camino, algo que resolver primero...
¡Después la vida comenzaría!
Hasta que me di cuenta de que estos obstáculos
eran mi vida. ""Por largo tiempo parecía que
la vida estaba a punto de comenzar; la vida de verdad.
Pero siempre había algún obstáculo en el camino,
algo que resolver primero...
¡ Después la vida comenzaría!
Hasta que me di cuenta de que
estos obstáculos eran mi vida.
"Alfred Souz"

2. En cuanto a **las relaciones personales**, entre padres e hijos, entre amigos, entre parejas, entre jefes y trabajadores, entre naciones, la cultura moderna nos presenta una paradoja: por un lado, **un mundo globalizado e interconectado mediante redes virtuales que consumen nuestro tiempo y energía, y por otro un profundo sentimiento de soledad,** de separación entre las personas, una sensación demasiado frecuente de incomunicación a nivel profundo. La experiencia de que, en realidad, la comunicación y el contacto entre nosotros son, en la mayoría de las ocasiones, superficiales.

La realidad es que desarrollamos hábitos de falta de atención, distracción, automatismo y ausencia a lo largo de nuestra vida. La ocupación permanente y las prisas debilitan nuestra concentración y habilidad para conectar profundamente con las cosas. La cultura moderna nos anima a no estar presentes. Y así tenemos demasiado a menudo la sensación de que "la vida pasa por nosotros", en vez de "pasar nosotros por la vida".

Por lo tanto, la **meditación y estar en el presente es ahora más necesaria que nunca.**



sabías qué

Si te fijas el "aquí y ahora" es lo único real.
Tu vida es única e irrepetible. De ti depende su contenido, su amplitud: si bien no puedes alargar ni un minuto tu vida, puedes hacerla más amplia, más rica, más intensa y más consciente en cada momento. ¿Qué eliges? ¿Quieres que haya vida en tu vida? ¡Despierta y actúa!
El gran reto de la evolución en nuestro tiempo es pasar de la inconsciencia a la consciencia, de la reacción a la respuesta.

4. Beneficios del Mindfulness

La práctica de Mindfulness consiste en concentrar toda nuestra atención en una sola cosa y hacerlo de forma consciente lo que permite mejorar nuestro bienestar físico y mental.
Cada vez hay más diferentes estudios científicos que validan y avalan los beneficios del Mindfulness:

1º) **Aumenta tu FELICIDAD:**

Aumenta las emociones Positivas
Disminuye la Depresión
Disminuye la Ansiedad
Disminuye el Estrés

2º) **Mejora tu SALUD:**

Disminuye riesgos de enfermedades cardiovasculares
Aumenta la función inmune
Disminuye el dolor
Disminuye la inflamación a nivel celular

3º) Cambia tu CEREBRO (para mejor):

Aumenta la materia gris

Aumenta el volumen en áreas relacionadas con la regulación emocional, emociones positivas y autocontrol

Aumenta el espesor cortical en áreas relacionadas con la atención

4º) Mejora tu PRODUCTIVIDAD:

Aumenta su enfoque y atención

Mejora tu capacidad para realizar varias tareas

Mejora tu memoria

Mejora tu capacidad para ser creativo

5º) Aumenta tu AUTOCONTROL:

Mejora tu habilidad para regular tus emociones (ver aquí)

Mejora tu capacidad de introspección (ver aquí)

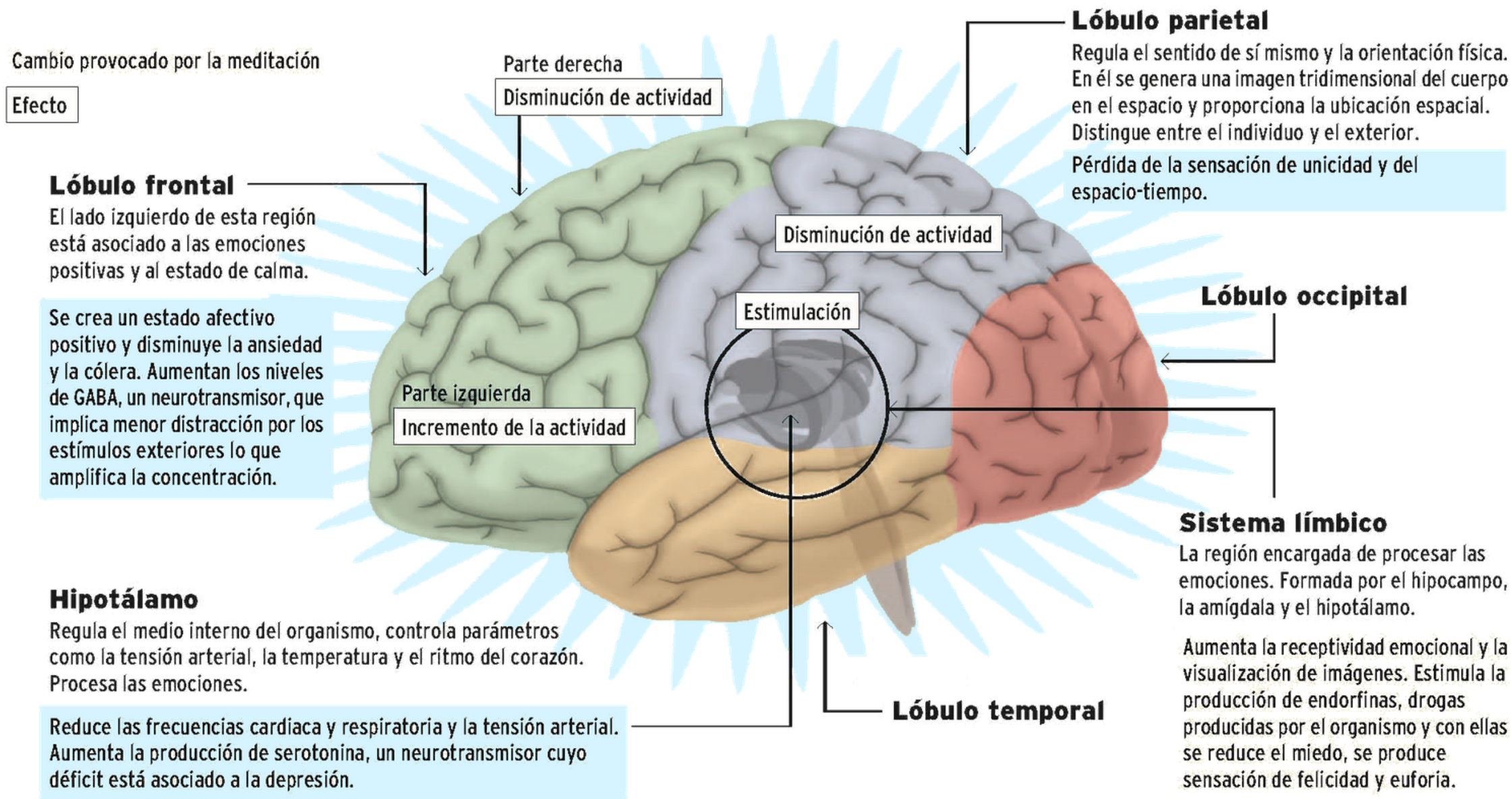
6º) Mejora tu VIDA SOCIAL:

Aumenta la conexión social y la inteligencia emocional

Te hace más compasivo

Te hace sentir menos solo

5. Ciencia del Mindfulness



Los diferentes estudios neurocientíficos subrayan que cuando meditamos varias áreas del cerebro se activan.
La activación más pronunciada se produce en la corteza prefrontal porque cuando meditamos estamos enfocando nuestra atención en algo - ya sea el cuerpo, la respiración, sensaciones...
A mayor activación la corteza prefontral, al igual que un músculo que se ejerce, esta área cambia.

Los neurocientíficos utilizan esta analogía para describir la forma en que el cerebro cambia. Cuando ejercitamos un músculo éste se vuelve más grande y más denso en la masa muscular. De manera similar, cuando ejercitamos cualquier parte del cerebro, como ocurre cuando meditamos, ésta se vuelve más grande y más densida de masa neuronal - materia gris.
Este fenómeno se conoce como neuroplasticidad y describe cómo el cerebro cambia a lo largo de nuestra vida.

La meditación reduce el estrés y la ansiedad. Las personas con ansiedad, depresión o estrés presentan mucha activación de la zona prefrontal derecha del córtex.

Sin embargo, l**as personas contentas y habitualmente relajadas (que las hay) presentan mayor actividad en el lado izquierdo.**
Los estudios llevados a cabo por numerosos organismos, desde la Asociación Americana de Psiquiatría o el National Centre for Biotechnology, han demostrado que tras meditar durante ocho semanas se produce un aumento en **la activación de la zona izquierda del córtex en individuos que**, antes de iniciar la práctica, tenían más activada la zona derecha.También han detectado u**na reducción de la materia gris en aquellas zonas relacionadas con el estrés y la ansiedad.**
Por otro lado, un estudio realizado en el hospital John Hopkings con 3515 participantes concluyó que el efecto de la práctica de Mindfulness sobre el estrés y la ansiedad era comparable al efecto de los antidepresivos.
La amígdala es una parte del cerebro que juega un papel clave en el procesamiento y grabación de las emociones, especialmente del miedo. La amígdala está directamente involucrada en las reacciones ansiosas de lucha o huye. Varios científicos han encontrado indicios de que la meditación influye en **la amígdala reduciendo su tamaño y actividad.**
Estos datos nos ayudan a comprender por qué al introducir la meditación y la atención plena en nuestra vida comenzamos a experimentar serenidad y calma.
Los meditadores muestran un **mayor grosor en zonas del cerebro relacionadas con la atención, la memoria de trabajo, la toma de decisiones y la resolución de problemas**. Este aumento del grosor es proporcional al tiempo invertido en la práctica. La memoria de trabajo es una de ellas y tiene que ver con nuestra capacidad de satisfacer demandas y regular las emociones.
La meditación **aumenta el volumen de las áreas cerebrales relacionadas** con las emociones (el hipocampo, la corteza órbito-frontal, el tálamo y el giro temporal inferior). Las personas que meditan de forma regular tienen mayor habilidad para cultivar emociones positivas.

El hecho de ser capaz de mantener cierta estabilidad emocional nos permite afrontar con mayor fortaleza los imprevistos de la vida, ejecutar con mayor efectividad nuestras tareas y relacionarnos de forma más sana y eficaz con quienes nos rodean, lo que termina redundando en una mayor sensación de bienestar.

6. Mindfulness y el estrés

En la naturaleza nada ermanece igual y todo es más o menos cambiante, y para que el organismo afronte estos cambios permanentes surge el estrés.
"El estrés es una respuesta no específica del organismo (psicológica o física) a cualquier presión o demanda, percibida como una amenaza" Hans Selye

• Tensiones musculares sobre todo en la zona de los hombros, cuello y mandíbula. Esto puede provocar contracturas musculares y bruxismo.

• La irritabilidad o la apatía también están muy ligados al estrés.

• Los dolores de estómago, diarreas o estreñimiento.

• El estrés afecta mucho al estado mental y puede provocar depresión y ansiedad.

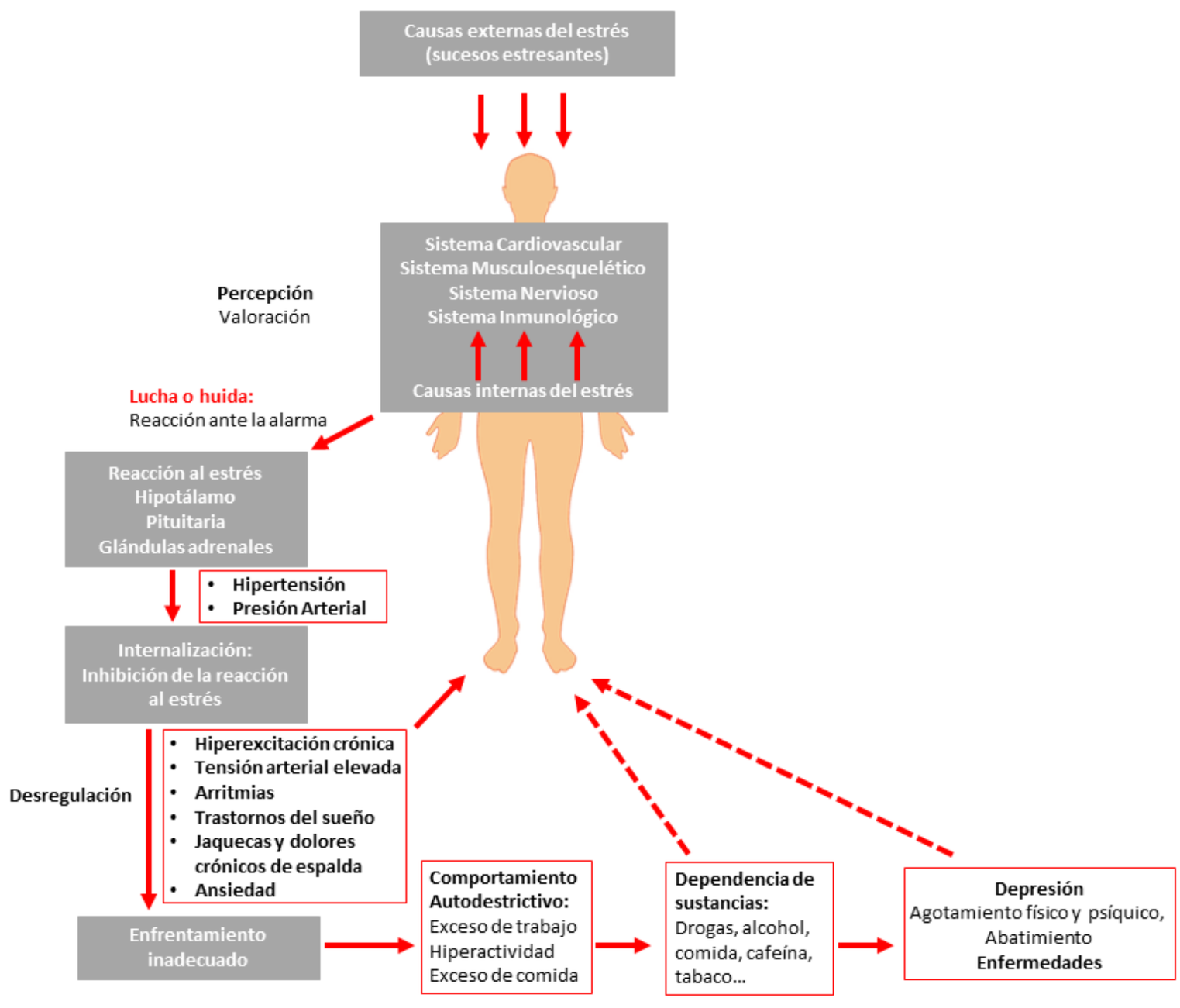
• Dolor de cabeza. Los dolores de cabeza pueden llegar a ser limitantes ya que no nos dejan concentrarnos o ser productivos en el trabajo,

• Insomnio o cansancio.

• Alteraciones en la piel como acné o eccemas.

• Otros síntomas: tensión alta, aumento del riesgo de infarto, cambios en el peso o problemas de memoria.

Los principales efectos del estrés en nuestro cuerpo son:



• Tensiones musculares sobre todo en la zona de los hombros, cuello y mandíbula. Esto puede provocar contracturas musculares y bruxismo.

• La irritabilidad o la apatía también están muy ligados al estrés.

• Los dolores de estómago, diarreas o estreñimiento.

• El estrés afecta mucho al estado mental y puede provocar depresión y ansiedad.

• Dolor de cabeza. Los dolores de cabeza pueden llegar a ser limitantes ya que no nos dejan concentrarnos o ser productivos en el trabajo,

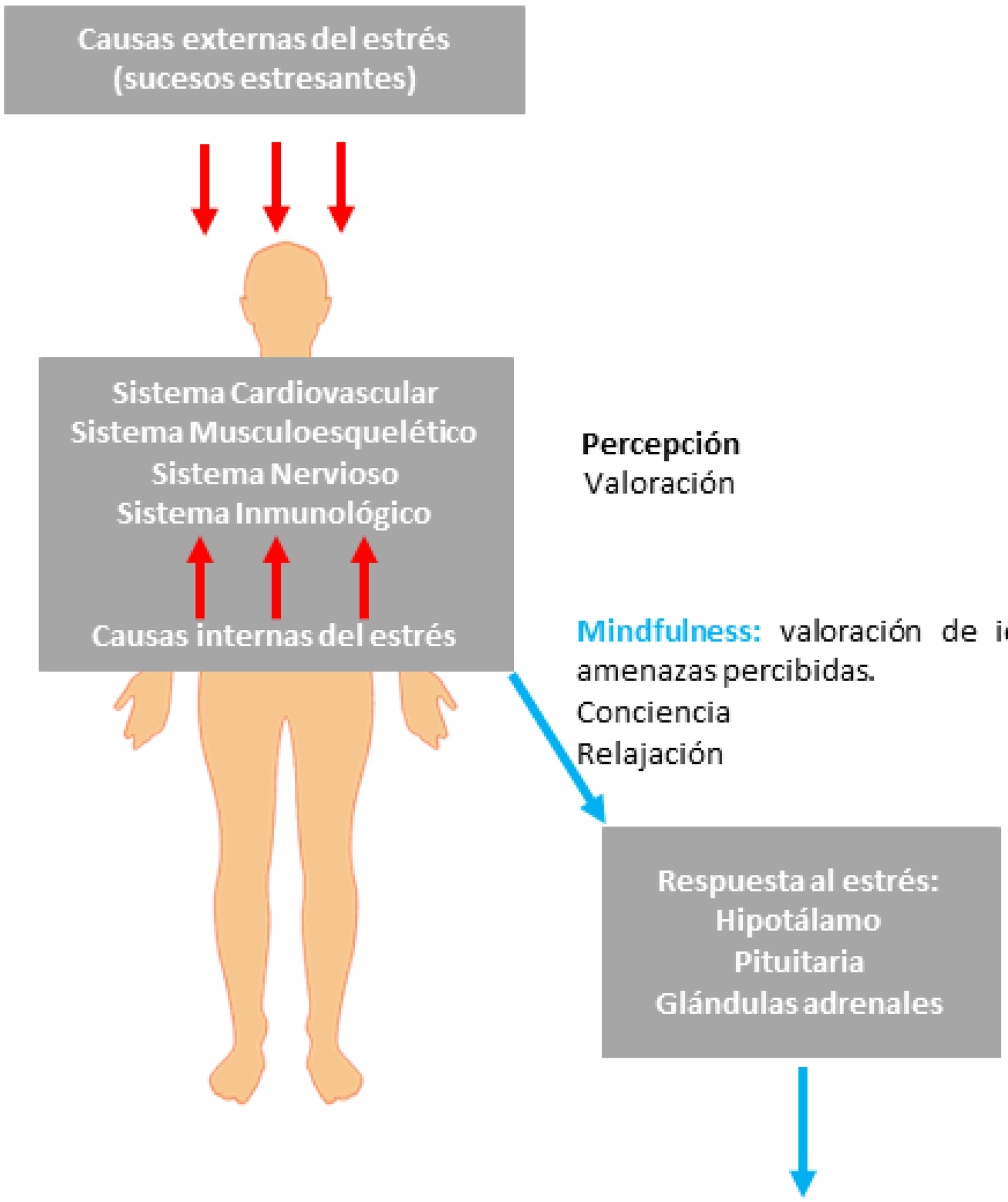
• Insomnio o cansancio.

• Alteraciones en la piel como acné o eccemas.

• Otros síntomas: tensión alta, aumento del riesgo de infarto, cambios en el peso o problemas de memoria.

Mindfulness y Yoga

La gestión del estrés con Mindfulness:



Percepción
Valoración

Mindfulness: valoración de ideas, sensaciones y amenazas percibidas.
Conciencia
Relajación

- Posible excitación, tensión muscular, respiración
- Conciencia de todo el contexto
- Estrategias enfocadas a la emoción
- Estrategias enfocadas al problema
- Contemplación de nuevas alternativas y opciones
- Recuperación más rápida del equilibrio físico y mental

7.La práctica Mindfulness

Parece que nuestras mentes están creadas para dejarnos llevar por el pensamiento. Es por eso por lo que el Mindfulness es la práctica de volver, una y otra vez, al aquí y ahora.

Mindfulness es básicamente una forma determinada de prestar atención al presente mediante:

1. Meditación o "práctica formal" de mindfulness

Existen dos grandes grupos de técnicas meditativas:

a. Aquellas que emplean un objeto en el que fijar la concentración como puede ser una palabra, un texto, la propia respiración o, incluso, algo externo, como una vela. De este modo, se detiene el bullicio mental que normalmente nos acompaña y se logra un estado de calma y relajación. Un ejemplo de este tipo de métodos es la "meditación trascendental".

b. Por otro lado, se encuentra la meditación de atención plena o mindfulness. En este caso, el objetivo no es concentrar la mente, sino observar todo aquello que pasa por ella o que capta del exterior, sin detenerse en ello y sin juzgar su contenido. El meditador es un simple espectador. De este modo, la atención se centra en el momento presente y desaparecen las preocupaciones por el pasado y futuro.

2. Practica informal

Consiste en diferentes formas de volver al presente más allá de la meditación formal, centrándose en una sola tarea de forma consciente (ej. comer, lavar los dientes, caminar, etc.)

En cualquiera de los casos Mindfulness consiste en darse cuenta y volver, de una forma amable contigo mismo, al presente.

El circulo de Atención

Con Mindfulness se trata de ser conscientes de la experiencia presente sin juzgarla, sino aceptándola tal y como se presenta. Es atender voluntariamente, dejando que el cuerpo se relaje y sin embargo permaneciendo alerta.

Mindfulness tiene dos características importantes que la definen: la primera es vivir en el momento presente y la segunda se relaciona con estar abierto a las diversas experiencias que se presenten con aceptación.

8.Actitudes Mindfulness

Una serie de actitudes de fondo son importantes para el adecuado desarrollo de la practica de Mindfulness:

1. No juzgar: No juzgarse a sí mismo, así se aprende a no juzgar a los demás. Ni tampoco juzgar la experiencia que se presenta.

2. Paciencia: La completa apertura al momento requiere paciencia, aceptar que cada evento ocurra a su propio ritmo.

3. Mente de principiante: Experimentar cada momento y experiencia como si fuera la primera vez. En la mente de principiante hay muchas posibilidades, en la del experto, sólo unas pocas.

5. No empeñarse en el esfuerzo: No ofuscarse en el hacer y dar más importancia al ser. No realizar un esfuerzo desmesurado que conlleva tensión. Esta actitud también recibe el nombre de distensión. Especialmente relacionado con la distensión es no esperar algo o desear, sino "ser uno" con lo que acontece.

6. Aceptación: Al no juzgar lo que observamos, pensamientos, sensaciones, sentimientos y experiencias, aprendemos a aceptarlos. Es importante para aprender a admitir el pasado.

7. Soltar: No aferrarse a experiencias o personas del pasado, saber perdonar para poder soltarlo.

9.Conscienca Mindfulness

Con Mindfulness entrenas la mente para que seas más consciente de tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas.

Lo que te ayuda a:

1º Darte cuenta de cuando estás atrapado en pensamientos negativos, para que así puedas gestionarlo

2º Tomar conciencia del efecto que tienen los pensamientos y los hechos en tu cuerpo

3º Sentirte capaz de poder elegir cómo respondes a tus pensamientos y sentimientos

4º Tomar conciencia de que los pensamientos van y vienen y que no definen quien eres realmente

10.Practicas para empezar Mindfulness

Mindfulness significa estar presente, y en el momento. Mindfulness no es sólo meditar sino es una práctica que podemos llevar a cabo en nuestra vida cotidiana.

Según investigaciones recientes, pasamos hasta el 50 por ciento de nuestro tiempo atrapado en nuestros pensamientos; un factor comprobado que contribuye a nuestra infelicidad. *En lugar de vagar por nuestras vidas aturdidos, consumidos por pensamientos de lo que podría haber sido o planear aquellas cosas que están fuera de nuestro control, la atención plena nos permite involucrarnos con el aquí y ahora y enfocar nuestras vidas con mayor claridad y tranquilidad.*

Puedes empezar ya tu práctica Mindfulness con las 7 siguientes actividades:

7 practicas Mindfulness

1º Respirar:
A lo largo de tu día, de forma calmada toma tres respiraciones profundas seguidas. Presta atención a cada inhalación y cada exhalación.

2º Sentir la respiración:
¿Dónde notas más tu repiración? ¿En tus fosas nasales, tu pecho, tu vientre o todo tu cuerpo? Ese punto donde más las notes es su ancla, y en cualquier momento durante el día lleve su atención a tu ancla

3º En la ducha:
Presta atención: a la temperatura del agua en tu piel, al olor del gel de ducha y la sensación del gel a los pensamientos que surgen, al sonido del agua.

4º Limpiarte los dientes:
Tomando conciencia del sabor y la textura de la pasta de dientes; consciente de la sensación de tus pies en el suelo del baño; consciente de la forma en que tu brazo se mueve para dirigir el cepillo sobre tus dientes; atento a todos y cada uno de los dientes.

5º Limpiando los platos:
Tomando conciencia de las sensaciones de tus manos tocando el agua y jabonosa; teniendo en cuenta cómo se limpian los platos, tómate su tiempo para asegurarse de que cada uno de ellos esté completamente limpio; consciente de lo que sucede a tu alrededor sin envolverse en las historias; consciente de la satisfacción de un trabajo bien hecho.

6º Andando:
Presta atención a tus pies y piernas. Observe cómo se siente cada pie al tocar el suelo. Siente la inclinación de cada pierna a medida que avanza, la extensión de los músculos de la pantorrilla y el muslo. A medida que tu atención se vuelve más nítida, también puede notar la rotación de las articulaciones de la cadera, el balanceo de los brazos, la rectitud de la columna vertebral y el viento en la cara.

7º Escuchando
Presta atención a cada uno de los sonidos que tienen lugar a tu alrededor, desde los más cercanos hasta los más lejanos.

11. Preguntas Mindfulness

¿Para quién es Mindfulness?

Mindfulness y/o atención plena es muy válido y beneficioso para todas las personas independientemente su contexto social, económico, religioso y cultural. Como es un estado mental y una práctica que no tiene connotaciones religiosas, la puede realizar todo el mundo independientemente de las creencias y fe de cada uno.

Si deseas experimentar menos estrés y llevar una vida más calmada, feliz y más plena, entonces la atención plena puede ser la respuesta.

Para aprender y practicar Mindfulness, no necesariamente tienes que tener un problema ya que Mindfulness es un pasaporte hacia una vida equilibrada y de calidad.

¿Es Mindfulneses una técnica de relajación?

Mindfulness te ayuda a sentirse relajado. Te permite ver la conexión de TU mente y cuerpo. Un cuerpo inquieto refleja una mente inquieta. A medida que estás más y más presente en la vida, la inquietud de tu mente y cuerpo disminuye con el tiempo y empiezas a relajarte mejor. Por lo tanto, es más una forma relajada de vivir que un entrenamiento de relajación momentánea.

Yo no puedo meditar porque...

No puedo poner mi mente en blanco:
No te preocupes, es normal porque mientras estás meditando, experimentarás un montón de pensamientos, sentimientos y emociones. No te preocupes por cómo te sientes durante la meditación, observa cómo te sientes después y durante el resto del día.

No puedo quedarme quieto sin hacer nada:
Está bien, solo siéntate cómodamente, inquieto si es así como estás.

Me aburre:
En el mundo actual en el que vivimos ponerte a meditar puede parecerte una actividad aburrida. De ser así, tanto meditar y descubrir de dónde procede tu aburrimiento, como meditar y aprenderlo puede convertirse en una actividad bastante interesante.

Me duerme:
En este caso lo aconsejable es cambiar la hora del día para meditar y evitar escoger aquellos en los que tienes menores niveles de energía. Además te puede ayudar cambiar tu postura como puede ser por ejemplo sentarte en una silla recta, o en el suelo, que hace que se ajusten los niveles de tu estado de alerta para que no te duermas.

Me pongo nervioso:
Es normal,y puedes usar algunas prácticas de respiración para calmarte,e incluso puedes hacer ejercicio o hacer yoga antes de meditar

No puedo concentrarme:
Mindfulness no consiste en concentrarse. Puedes estar sentado meditando centrándote en tu respiración y que tu mente divague cientos de veces, que esto ocurra no significa que no estés en la atención plena. De hecho, cada vez que notes que tu mente esté divagando es un estado de atención plena y tienes la opción de devolver suavemente la atención.

No puedo estar sentado sin hacer nada:
Puedes empezar haciendo ejercicios de respiración o ir a dar un paseo sin tus auriculares teléfono, etc. Se trata de darte tiempo para simplemente "ser" sin constantemente "hacer" algo.

No tengo tiempo:
Si un día tiene 1.440 minutos ¿cuántos minutos se pierden en internet o en viendo la televisión? Mindfulness se puede empezar con tan sólo 5 minutos al día ¡

"sabías qué"

cada minuto que te tomes para estar con atención plena en el presente es un regalo que te haces que tu cuerpo, mente y alma te lo agradecerán una y otra vez

Soy Vicky lahiguera, Neurocoach e instructora de Mindfulness,Yoga e Inteligencia Emocional.

Practico personalmente Mindfulness desde hace ya varios años, y estoy absolutamente segura de que Mindfulness cambia la vida, a mí me la cambió¡

Espero que hayas disfrutado de este libro, y que puedas empezar a incorporar Mindfulness a TU vida.

Si tiene alguna pregunta, no dudes en ponerse en contacto conmigo a través de:

vl@vickylahiguera.com

www.vickylahiguera.com

Muchas gracias¡

Sígueme en:

BLOG