

Tu plan 'mindfulness'

Vivir 'a conciencia' para sentirte feliz

Haces mil y una cosas al día y disfrutas de muy pocas... Cámbialo poniendo en práctica la conciencia plena. Puede mejorar tu vida

Te proponemos un sencillo ejercicio de memoria. Repasa mentalmente lo que has hecho nada más despertarte. Seguro que te has levantado de un salto al oír el despertador, te has dirigido corriendo a la cocina para preparar el desayuno de la familia mientras repasabas todo lo que tenías que hacer... Si empiezas el día así seguro que lo acabas agotada, tensa, de mal humor... Pero podría ser distinto si experimentarás conscientemente el despertar

ENCÁMARA LENTA

Antes de incorporarte (te despiertes con o sin despertador), respira profundamente varias veces, exhalando completamente, sin retener nada. No pienses en lo que tienes que hacer, no permitas que ningún pensamiento te robe este momento. Mientras respiras, siente tu cuerpo, agradece la oportunidad de vivir un nuevo día y sonríe. Has empezado la jornada con 'mindfulness'.



DISFRUTA DE CADA MINUTO

Descubre los beneficios de la meditación fácil

Incluir la meditación en tu vida cotidiana te ayudará a ganar serenidad y a ser más creativa

El móvil, el mail, los horarios, las prisas... Son tantos los estímulos que recibimos, que vivimos de espaldas a nuestras necesidades reales; olvidamos que cada minuto del día nos pertenece, es único e irrepetible.

Estar atentas. Si eres consciente de los buenos momentos y los 'sabores', los malos serán menos y poco importantes. Cultivar esta actitud es sencillo con unas 'minimeditaciones' diarias.

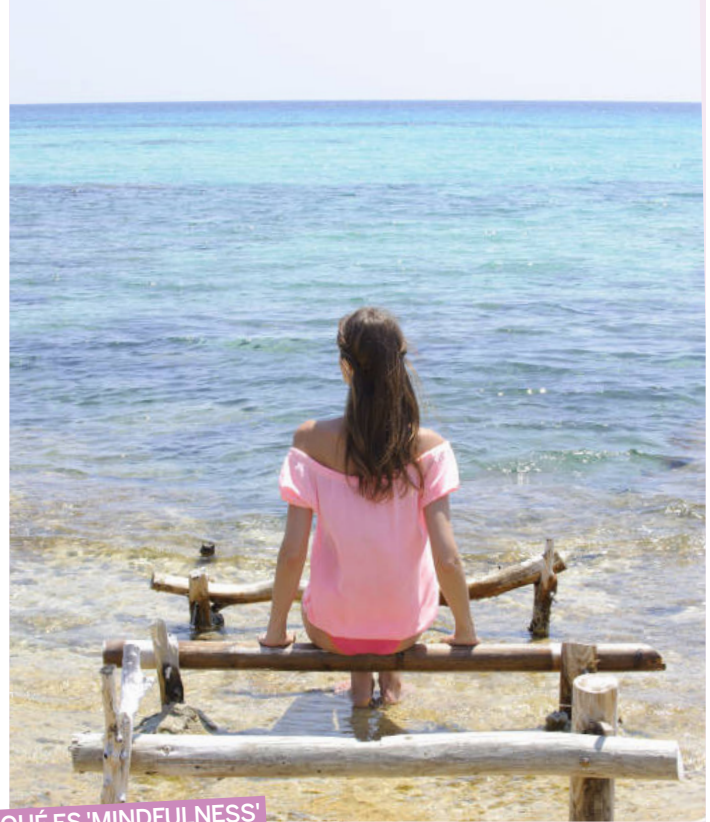
¿Y por qué meditar? Investigadores del Hospital General de Massachussets (EE. UU.) ob-

servaron, mediante resonancia magnética, que meditar mejoraba los procesos de aprendizaje y memoria, y reducía los niveles de tristeza y estrés.

La buena noticia... Estos cambios se produjeron tras ocho semanas de meditar media hora diaria en personas sin experiencia previa. Por tanto, no necesitas ser una maestra zen, es más sencillo de lo que imaginabas. Ya sabes 'despertarte bien' para alejar el estrés, ahora puedes disfrutar de la comida sin engordar, mejorar tus relaciones, ganar seguridad...

El mindfulness es estar atento a tu experiencia sin empeñarte en que sea diferente





QUÉ ES 'MINDFULNESS'

Así es el método que te ayuda a apreciar el 'aquí' y el 'ahora'

Cuando alguna situación te sobrepase o si estás inquieta, párate, respira y céntrate en el aquí y ahora

Antes te hemos pedido que hicieras memoria, ahora te invitamos a que imagines cualquiera de estas situaciones (seguro que te suenan): estás nerviosa por una conversación pendiente o apenada porque algo ha salido mal... En ambos casos, podrías estresarte o sentirte mal... Pero, ¿y si te lo tomas con mindfulness?

Empieza con la respiración. Como explica Jon Kabat-Zinn, psicólogo e ideólogo del mindfulness, en 'Mindfulness para principiantes' (Kairós), "la respiración puede convertirse en el más adecuado objeto de atención para volver al momento presente". Es igual donde estés, para que tu mente no quede atrapada en sus pensamientos, nota cómo el aire entra y sale por tu nariz, percibe su ritmo... Y no intentes cambiarlo, no valores si respiras bien o mal... Solo centrate en cómo respiras.

Como si fueran nubes... Mientras estás centrada en tu respiración, los pensamientos se agolparán en tu mente ('Si hubiese actuado de otro modo...', '¿Por

qué diría eso?...'). No te detengas en ellos, no los alimentes, no los juzgues, ni te regodees en conversaciones imaginarias... ¡Tampoco los reprimas! Obsérvalos como si fueran nubes, igual que vienen, se van...

El pasado fue, el futuro no es...

Nuestros hábitos mentales distorsionan la realidad. Es imposible conocer qué hubiese pasado si hubieses actuado de otro modo y por mucho que imagines esa conversación pendiente, no se reproducirá tal cual... Por tanto, no sirve de nada indentificarte con tus pensamientos, 'suéltalos' para que no sean un lastre.

Déjate atrapar por la magia.

El mindfulness te ayuda a relativizar preocupaciones, a alejar el estrés... Puedes centrarte en tu respiración, pero también en todo lo que experimentes: un beso de tus hijos, el guiño de complicidad de tu compañera de trabajo, una conversación con tu madre... ¿Cuántas veces pasas de puntillas por los momentos que realmente llenan tu vida? Piénsalo.



LA COMIDA 'CONSCIENTE'

El mindfulness te ayuda a comer mejor... ¡y adelgaza!

Se acabó comer deprisa, pasando por encima de los platos sin mirarlos. Aprende a disfrutar cada bocado

"Si nuestro hijo o pareja viene a hablarnos y estamos distraídos y no escuchamos, todos acabaremos con hambre de contacto. Si comemos distraídos y sin saborear, digeriremos sin darnos cuenta. Seguiremos hambrientos e insatisfechos. Nos levantaremos de la mesa para buscar algo con que alimentarnos".

'REAPRENDER' A COMER

Esta imagen que describe la pediatra y profesora de meditación Jan Chozen Bays en "Comer atentos" resulta de lo más ilustrativa. Comemos como si de un trámite más se tratase: rápido, sin prestar atención, sin 'nutrirnos'. Y acabamos comiendo rápido y más de lo necesario. Y engordamos, y nos sentimos culpables...

La clave para no engordar pasa por reaprender a comer utilizando todos nuestros sentidos. Saborea cada bocado atentamente, masticando bien, con lentitud, usando ambos lados de la mandíbula, la lengua, el paladar... Nota como cada bocado sigue su camino en el interior del organismo nutriéndolo... Te sentirás saciada antes y no comerás de más.

Aleja el impulso. A veces son nuestras emociones inconscientes, lo que nos impulsa a comer. Por eso, cuando sientas hambre, bebe un vaso de agua lentamente, notando cómo te refresca, imaginando el manantial del que procede... Este ejercicio te atraerá al presente y te ayudará a reconocer si tu hambre es física o emocional.

i Las prohibiciones generan deseo

Por lo que es importante que no te prohibas ningún alimento. Se trata de usar los sentidos para explorar, saborear..., siendo conscientes de lo que cada alimento hace por nosotros.



Si estás saciada no dejes que te enseñen la carta de los postres. No 'comas' con los ojos



Si durante la comida decides que no cenarás, acabarás por comer más. No te avances, céntrate en el aquí y ahora



Tu respiración, el sonido de una caracola, el tacto de la brisa en tu piel... todo puede 'traerte' al instante presente

EL MINDFULNESS COTIDIANO

'Micromeditaciones' que te dan felicidad

Estas 3 sencillas prácticas te ayudarán a ganar conciencia y sentirte más plena y feliz

Andrés Martín Asuero, doctor en Psicología y especialista en mindfulness, nos sugiere las siguientes 'micromeditaciones' para dejar atrás los automatismos y atraer la conciencia a tu vida...

1 LA DUCHA 'CONSCIENTE' PARA AGRADECER. Abre el grifo, céntrate en notar cómo cae el agua sobre tu piel, cierra los ojos y disfruta del aroma del jabón, aprovecha para darte un masaje... Así es una ducha con conciencia plena: mientras cuidas tu cuerpo, te haces consciente de lo afortunada que eres de gozar de agua caliente, de tener un momento para dedicarte a ti misma... Como ves, aprender a valorar es algo fundamental en mindfulness. Esta misma práctica la puedes llevar a cabo con cualquiera de tus rutinas diarias.

2 DESCONECTAR PARA VENCER EL EXTRÉS
Tu día tiene varios momentos de transición: de casa al trabajo, del trabajo a casa o al cole de tus hijos... Tómate un tiempo para la desconexión, para dejar

atrás las emociones y preocupaciones del contexto que dejas, llevando la atención al ahora para poder, por ejemplo, entrar en casa tranquila y presente, menos rehén de lo que ha pasado ese día en el trabajo. Desconectas de una cosa para prepararte para la otra, pero, ojo, prepararte, no anticiparte.

3 LA POSITIVIDAD TE AYUDA A DORMIR.
Ya has incorporado la micromeditación matinal, por eso Andrés te invita a que hagas el mismo ejercicio justo en el momento de acostarte. Dedicar tres minutos a respirar, a sentir el contacto de las sábanas, la comodidad del colchón y la gratitud por disponer de un sitio confortable en el que descansar. Este momento puede ser perfecto para hacer balance del día, pero sin arrepentirte de lo vivido, sin pensar en 'cómo habría sido si...' o en todo lo que no has podido hacer. Busca lo positivo, agradece haberlo podido vivir y abandónate al descanso reparador.



Practicar
la escucha atenta

Puedes mejorar tus relaciones personales

El mindfulness de las relaciones personales busca mejorar la calidad de la escucha. Como afirma el psicólogo Andrés Martín "solemos estar más interesados en 'contar' y de lo que se trata es de escuchar sin juzgar, prestando toda la atención a la otra persona".

* CAMBIA EL FOCO DE ATENCIÓN

Del mismo modo que has aprendido a prestarte atención y escucharte sin juzgar, aquí el foco de atención lo debes poner en el otro.

* PROCURA NO INTERRUPIR

Escucha sin interrumpir, sin desviar la atención a lo que a ti te interesa. Deja que la otra persona hable de lo que quiera, dándole la atención y el cariño a través de la escucha...

* NO 'TE OBLIGUES' A DAR TU OPINIÓN

No tienes que resolver los problemas de la otra persona, ni darle consejo, ni decirle lo que tiene que hacer... Solo tienes que escuchar para escuchar, no para responder. Para ello, puedes repetir mentalmente las frases que vayas escuchando.

Andrés Martín Asuero.

Doctor en Psicología y fundador del Instituto EsMindfulness (www.esmindfulness.com). Es autor de "Con Rumbo Propio" y "Aprender a Cambiar con Mindfulness" (Plataforma).

Felicidad en movimiento

El psicólogo Andrés Martín nos invita a caminar con mindfulness. Lleva la atención a la planta de los pies, al equilibrio, al contacto con el suelo... Si esto lo haces en la playa, en el campo o en un parque, multiplicarás los beneficios.