

## EL PILOTO AUTOMÁTICO

Cuando, nos lavamos los dientes, comemos, vamos caminando o conducimos nuestro coche normalmente lo hacemos en piloto automático. Esto significa que no somos conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos. Normalmente solemos pensar en otras cosas mientras realizamos estas actividades.

Se trata de una habilidad que hemos desarrollado de manera totalmente inconsciente y que es necesaria para poder hacer frente a la frenética vida que llevamos.

El piloto automático tiene sin embargo algunos inconvenientes. Muchas veces nuestra vida pasa sin que le hayamos prestado atención alguna y nos perdemos la riqueza del aquí y el ahora. Podría decirse que estamos ausentes en nuestra propia vida la cual si nos paramos a pensar solo consiste en el aquí y el ahora.

Además cuando vamos por la vida en piloto automático damos rienda suelta a todo tipo de pensamientos y emociones negativas para que puedan manifestarse. Estos pensamientos automáticos, emociones y sensaciones tienen en general un efecto negativo sobre nuestro estado de ánimo.

Igualmente, tendemos a reaccionar emocionalmente. Esto significa que los diferentes acontecimientos de nuestra vida nos controlan. Pueden desencadenar de forma automática pensamientos, emociones y sensaciones que contribuyen a aumentar nuestro nivel de estrés o ansiedad.

Al ser más conscientes, al pararnos a tomar conciencia, de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones en cada momento elegimos un camino de libertad. No tenemos porqué dejarnos llevar por los patrones automáticos. Conviene pues aprender otra manera de relacionarnos con nuestros pensamientos y emociones.

El objetivo es mejorar nuestra consciencia. Focalizar nuestra atención en lo que realmente queremos en lugar de ir a la deriva y reaccionar de forma automática e inconsciente a los diferentes acontecimientos que aparecen a lo largo del camino. Actuar en lugar de reaccionar (acción vs. re-acción)

Esto se consigue prestando atención en el aquí y el ahora. Siendo conscientes de lo que pasa en el momento sin juzgar ni reaccionar.