

Práctica Recomendada

- o Dedicar entre 5 y 15 minutos por la mañana a estar tranquilo y a meditar. Empieza esta semana con el ejercicio de atención a la respiración. También puedes tumbarte o quedarte sentado y ser consciente de tu cuerpo y de lo que pasa por tu mente. Ser consciente de tu respiración durante unos minutos antes de levantarte de la cama. También puedes darte un paseo o escuchar algunos sonidos agradables como los de una ciudad que despierta o sonidos de la naturaleza
- o Presta atención a tu respiración mientras el motor de tu coche se calienta o esperas a alguien
- o Cuando conduzcas date cuenta de las tensiones en las distintas partes de tu cuerpo, por ejemplo tus manos que agarran fuertemente el volante, tus hombros tensos o tu estómago encogido. Déjalo ir, ¿cómo se siente uno al conducir relajado?
- o Apaga la radio mientras conduces y presta atención a lo que haces: conducir, el tráfico,...
- o Cuando te encuentres un semáforo en rojo dedícate a observar tu respiración y lo que pasa por tu mente hasta que se ponga verde
- o Una vez que hayas aparcado aprovecha el paseo para centrarte

Práctica Recomendada

- Mientras realizas tu trabajo, ya sea en la oficina o en otro sitio, dedícale tiempo a observar tu respiración y sensaciones en tu cuerpo
- Aprovecha las pausas o descansos en el trabajo para relajarte. En lugar de tomarte un café (fuente de excitantes) o fumarte un cigarrillo o leer algo, date un pequeño paseo o medita prestándole atención a tu respiración y experiencia en el momento.
- Toma la decisión de parar tres veces durante un minuto durante tu jornada laboral para concienciarte de tus sensaciones corporales y respiración. Date un respiro para recuperar el aliento y recuperarte.
- Presta atención a las indicaciones de una situación cuándo sea estresante. Evita la respuesta automática e intenta adoptar una respuesta adaptada y sopesada. Resulta de especial ayuda en observar nuestra respiración en este tipo de situaciones
- Se consciente de cómo tu estado de ánimo y reacciones influyen en tu manera de interpretar las cosas. Si tienes una imagen negativa de alguien tal vez esto te haga ver más las cosas negativas que las cosas positivas que esta persona pueda aportar. Evitando que veas lo que la persona realmente aporta en el momento presente

Práctica Recomendada

- Durante la comida o en los descansos procura hablar con tus compañeros. Mejor si es de algo que no guarde relación con el trabajo
- Dedica una o dos comidas a la semana para hacerlo en silencio. Come lentamente saboreando cada bocado con los cinco sentidos y céntrate en ti mismo
- Al final de la jornada haz un resumen mental de todo lo que has hecho durante tu jornada laboral y elabora una lista de cosas que quieras o necesites hacer el día después
- Durante tus desplazamientos a pie, desde la oficina hasta el coche, la parada del transporte público o tu casa, presta atención a tu cuerpo durante el paseo. Respira hondo y siente el aire fresco o caliente según la época de año. Siente el calor o frío de tu cuerpo. ¿Realmente puedes andar sin un sentimiento de prisa? ¿Y qué pasa si caminas un poco más despacio?
- Cuando llegues a casa tómate algo de tiempo para saludar a los que comparten tu hogar y a orientarte un poco en tu nuevo entorno. Procura mirarles a los ojos

Procura hacer solo una cosa al mismo tiempo y ser totalmente consciente de ella.