

## QUÉ NO ES MINDFULNESS Y PRÁCTICA FORMAL

### CONSIGNA GENERAL ¿QUÉ DEBO HACER PARA PRACTICAR MINDFULNESS?

**Mantener la atención centrada en el presente, en la experiencia inmediata, y, aparezca lo que aparezca simplemente observarlo**

**Distracciones durante la práctica:** si nos distraemos durante la práctica

1. **Darse cuenta,** tomar conciencia
2. **Volver a traer la atención** ya sea al audio, a la respiración o a lo que sea el objeto de nuestra meditación en ese momento

**CON SUAVIDAD Y SIN ENFADO:** No generar un nuevo juicio porque al principio nos cueste, además, lo normal en nuestro cerebro como ya sabemos es saltar a otra cosa. No todos los días vamos a ser capaces de concentrarnos igual.

### ¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

1. **MENTE EN BLANCO:** es atender a aquello que aparezca en la mente, en el cuerpo...
2. **ÉXTASIS O ILUMINACIÓN:** el Mindfulness que hemos adaptado en Occidente no tiene que estar vinculado a ninguna religión, ni persigue estas sensaciones.
3. **ESCAPAR DEL DOLOR:** es aprender a estar con cualquier emoción o sensación de otra manera para no generar más sufrimiento
4. **SUPRIMIR LAS EMOCIONES:** de nuevo es atenderlas y aprender a estar con ellas con otra mirada y actitud. Las emociones son NECESARIAS
5. **TÉCNICA DE CONTROL:** no pretende ni necesitamos “controlar” lo que ocurre en nosotros, si aprendemos esa otra mirada, gestionamos todo de otra manera
6. **TÉCNICA DE RELAJACIÓN:** no es en sí una técnica de relajación, aunque en ocasiones podemos sentir esta sensación porque nuestra mente se calma

- ✓ *Aprende tu primera práctica formal con el ejercicio de ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN*
- ✓ *Apunta tu práctica en la hoja de registro*
- ✓ *Continúa llevando conciencia a tu día a día en más cosas de las que haces normalmente*