

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*