

EJERCICIO BÁSICO PARA MOMENTOS DE ESTRÉS

Este ejercicio nos ayuda a desconectar el piloto automático y ayuda a conectarnos con el momento presente. Esta actitud de ser conscientes en el momento presente sin juzgar es la base del mindfulness.

Empieza tomando la iniciativa y determinación de desconectar.

Conciencia de pensar y sentir

Adopta una posición que para ti exprese dignidad. Cierra los ojos y pregúntate:

¿Cuál es mi experiencia en este momento?

¿Qué pensamientos y sentimientos predominan en este momento?

¿Qué sensaciones experimento en mi cuerpo?

Reconoce y date cuenta de tus experiencias, independientemente de si te gustan o no.

Anclarnos

Dirige toda tu atención a tu respiración.

No intentes controlarla, dedícate a observarla solamente.

Síguela mentalmente: inspiro, expiro, inspiro, expiro, inspiro, expiro,.....

La respiración es tu ancla que te mantiene en el momento presente, te trae conciencia y silencio.

Si irrumpen pensamientos los dejamos ir y volvemos, sin recriminarnos ni juzgarnos, a nuestra respiración.

Expansión

Amplia tu campo de conciencia desde tu respiración hasta el experimentar el cuerpo como un todo, incluida tu postura y expresión facial.

Este ejercicio dura unos 3 minutos, un minuto para cada paso aproximadamente.