

MINDFULNESS PARA CALMAR LA MENTE

OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

Condiciones para que la observación de nuestra mente (también de nuestras emociones y sensaciones) sea:

Patológica:

1. No deseamos o no nos gusta lo que nos pasa
2. Lo comparamos con el ideal
3. Nos resistimos a aceptar la realidad

ESTADO MENTAL REACTIVO

Terapéutica:

1. Se atiende al presente con AMABILIDAD Y BONDAD
2. No se compara con un ideal
3. No se juzga lo que se observa
4. Se acepta la No Permanencia de la Experiencia

NECESARIO ENTRENAMIENTO
PARA DESARROLLAR
METACONCIENCIA O
MINDFULNESS

PAUTAS PARA PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MÁS LARGAS

1. ES HABITUAL DISTRAERSE, SI ESTO OCURRE, CON AMABILIDAD, REDIRIJO MI ATENCIÓN DE NUEVO AL AUDIO. HAY DÍAS QUE TENEMOS MAYOR CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN QUE OTROS.
2. NO TENER UNA EXPECTATIVA MUY CONCRETA SOBRE CÓMO ME DEBO DE SENTIR DURANTE O DESPUÉS DEL EJERCICIO. MINDFULNESS CONSISTE EN OBSERVAR LA EXPERIENCIA, SEA ESTA LA QUE SEA.

SEMANA 4

3. SI ME ESTOY ENCONTRANDO ALGO DESBORDADO/A CON ALGÚN EJERCICIO, ME RESPETO Y PARO, PUEDO ESCOGER OTRO MOMENTO O DÍA.
4. NO PRACTICAR EN MOMENTOS EN LOS QUE SE PUEDA PRODUCIR SOMNOLENCIA, POR EJEMPLO DESPUÉS DE COMER O ANTES DE ACOSTARNOS POR LA NOCHE, NO PERSEGUIMOS RELAJARNOS Y/O DORMIRNOS SINO MANTENER UNA BUENA CAPACIDAD DE ATENCIÓN SOBRE LO QUE OCURRE.
5. SI NOTO MOLESTIAS EN MI CUERPO, PUEDO RECOLOCAR MI POSTURA DURANTE EL EJERCICIO YA QUE SI NO LO HAGO ME PUEDO DESCONCENTRAR MÁS.

Con Mindfulness desarrollamos las estructuras pre-frontales del cerebro: se encargan de la **Evaluación Emocional Reflexiva VS la Automática**, influyendo sobre la Amígdala (miedo) y el Sistema Límbico (resto de emociones primarias)

- ✓ *Practica la meditación de la mente que piensa para aprender a gestionar tu mente de otra manera*
- ✓ *Apunta tu práctica en la hoja de registro y las observaciones sobre lo que aparezca o dudas para consultar*
- ✓ *Continúa llevando conciencia a tu día a día en más cosas de las que haces normalmente*
- ✓ *Alterna la práctica de los diferentes audios atendiendo a lo que necesites en cada día*
- ✓ *Recuerda que la práctica de la meditación debe ser diaria, apenas te llevará diez minutos*