



UN DÍA DE MINDFULNESS

Sandra C. Guerrero Aragón
@BE-BienEstar

Objetivo



Generar un espacio vivencial de atención plena/mindfulness para el desarrollo de habilidades para la vida y bienestar psicológico.

Mindfulness

- Mindfulness/atención o conciencia plena
- Proviene de la palabra “sati” vocablo en lengua pali, que significa: consciencia, atención y recuerdo.



Piloto automático

¡Tranquilos, nada está bajo control!



Automatizar determinadas acciones o pensamientos para poder adaptarnos de manera más rápida y eficiente a las demandas de la vida.

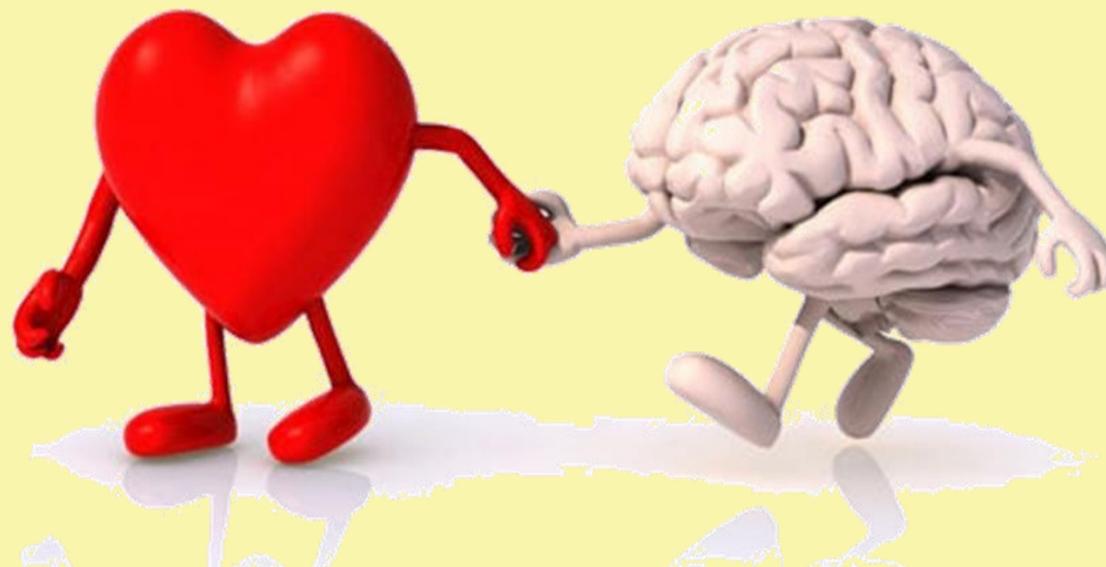
La mente ahorra energía realizando muchas de las tareas cotidianas sin prestar atención: ducharnos, caminar, limpiar, conducir, etc.

Nos aferramos a los mismo hábitos y pensamientos, convirtiéndonos en personas pasivas, sin prestar atención a lo que hacen ni a lo que ocurre a su alrededor, sin permitirse “perder” tiempo para observar lo que ocurre en su interior.

Mente sabia



You can always
begin again.



No Juzgar

Aceptar

Mente de principiante



Desapego

Conciencia

Confianza

Meditar haciendo algo

Agradecimiento

Un día a la vez

Para un minuto

La mente cuenta historias

Eulalia es una señora de cerca de 90 años, bajita, llena de energía, que cada mañana aún se arregla con esmero antes de las 9, con un peinado elegante, bien cuidada y maquillada.

Es casi ciega y hoy sus familiares la van a ingresar en una residencia, ya que han pensado entre todos que es la forma de que Eulalia esté mejor atendida. Después de esperar una hora en la recepción de la residencia, por fin le dicen que está todo listo y la admisión se ha realizado correctamente. Ella sonríe y mientras se dirige al ascensor escucha atentamente la descripción de su pequeña habitación y de lo que puede verse desde su ventana.

-“Me encanta”, dice entusiasmada como una niña a la que le regalan un perrito nuevo.

-“Pero señora, si ni siquiera ha visto la habitación todavía... ¡Espérese un momento para verla!”.

-

-“Eso no tiene nada que ver, no hace falta. La felicidad es algo que una decide por adelantado... Que mi cuarto me guste, no depende de la disposición de los muebles o de la decoración de la ventana, sino de la disposición de mi mente...”



Piense en esta situación...



Imagínese que le han ofrecido el proyecto de su vida... no importa si es personal, laboral o de cualquier otro tipo. Es un proyecto que ni puede ni desea rechazar. Se tiene que marchar muy lejos y le conceden diez deseos para convencerle. Usted puede llevarse diez cosas, lugares, experiencias... Diez hábitos, elementos u objetos a los que no querría renunciar bajo ningún concepto. ¿Preparado para viajar, preparado para hacer esta elección? Se trata de diez imprescindibles en su vida para ser feliz en su nuevo destino y con su nueva historia. ¿Qué se llevaría?

Experiencia / imaginaria

El juego consiste en que ud., se imagina que es de otro planeta y prueba por primera vez una fruta. Deberá saborearla con sus cinco sentidos y describirla a los demás quienes no la habrán visto y deberán adivinarla.

Saborea la fruta sin prisas y atendiendo a todos sus matices y las sensaciones que nos provoca nos hará disfrutarla en toda su plenitud.

Cuéntame tu experiencia...



Respiración consciente

- Siéntese cómodamente
- Coloque las manos sobre el abdomen
- Cierra los ojos y respira profundamente, inhala y exhala.
- Puedes contar tus respiraciones o simplemente imaginar un lugar que te haga feliz. Intente hacer esto en silencio durante un minuto.





Gracias

¡Sonríe y ten bonito resto de día!

