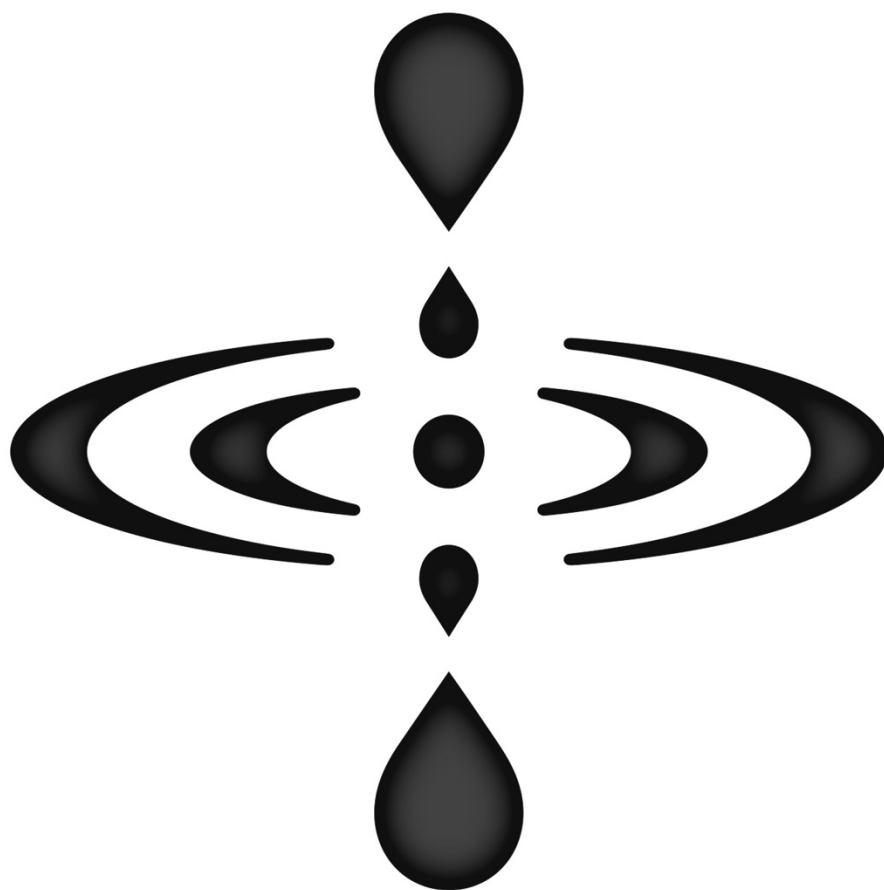


# *Mindfulness*



**30 días**

**“Mindfulness”** puede definirse sencillamente como la capacidad de:

Prestar atención de manera conciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Un desafío de 30 días puede ser una excelente manera de iniciar cualquier cambio significativo y positivo en su vida. El pensamiento de hacer un cambio a largo plazo es demasiado incómodo para muchos de nosotros. Da miedo, sin embargo, la mayoría de nosotros nos encontramos un poco intrigados y por lo menos intimidados ante la perspectiva de probar algo nuevo por un mes.

Encontrar satisfacción en estos tiempos frenéticos a veces puede parecer una batalla cuesta arriba. Una práctica de atención plena organizada a diario lo ayudará a redescubrir su paz, porque hay profundos manantiales de alegría dentro de nosotros sin importar cuán perplejos podamos sentirnos.

Su felicidad está esperando ser liberada de las cadenas que la han atado debido a la naturaleza agitada de su vida.

Simplemente leer citas inspiradoras y conocer los beneficios milagrosos de la meditación no lo liberará de la ansiedad, el estrés, la infelicidad y el agotamiento. Pero no tengas miedo! Una práctica diligente de atención plena diaria puede ayudar con estas cosas.

La atención plena se define como un estado de mayor conciencia en torno a tus pensamientos, emociones y experiencias momento a momento.

Entra en la tendencia de los desafíos de mindfulness.

# Mindfulness

30 días

Un desafío de atención plena de 30 días promueve la práctica de actividades diarias que reducen el estrés y la ansiedad, mejoran el rendimiento y la productividad, y aumentan la felicidad con una mayor sensación de paz, presencia y bienestar general. Asumir este desafío también le proporcionará herramientas y estrategias prácticas que puede comenzar a usar de inmediato para obtener más concentración y presencia en su propia vida.

**La atención plena es una práctica que puede cambiar drásticamente tu forma de pensar, sentir y actuar.**

**Comience por establecer su objetivo para los próximos 30 días.**

- Identifica lo que quieres lograr en los 30 días. Esto podría ser cualquier cosa, desde más paz, un mayor sentido de presencia en tu día a día, ¡cualquier cosa!
- Visualice este objetivo y anime a su cerebro a pensar de manera diferente y a encontrar nuevas formas de lograr los resultados deseados. Por ejemplo, si su objetivo es cultivar más gratitud, imagine cómo se vería y sentiría tener ya más gratitud en su vida. Para obtener los mejores resultados, repita esta visualización todos los días durante el próximo mes.
- Recuerde por qué decidió hacer el desafío de la atención plena y por qué es tan importante para usted. ¡Céntrate en esa importancia y úsala como motivación!
- Mire la imagen más grande y visualice los próximos 30 días. Imagínese superando cualquier posible obstáculo que pueda obstaculizar su desempeño.
- Imagine los detalles más finos de su objetivo personal y cómo será lograrlo
- Imagine el nivel de elevación que sentirá después de enfocarse exitosamente en sus aspiraciones personales durante un mes y alcanzar sus metas.
- Suavemente traiga sus pensamientos al momento presente y lleve ese buen sentimiento con usted al resto de su día.

## **Meditación diaria de un minuto para la atención plena**

Incluso solo un minuto de meditación al día puede marcar una gran diferencia en su bienestar personal. La incorporación de esta meditación diaria de un minuto será inmensamente útil en todo su desafío de atención plena; en primer lugar, lo mantendrá anclado en su intención de hacer el desafío. La meditación y la atención van de la mano, por lo que también te ayudarán a cultivar la atención.

Para comenzar, encuentre un lugar agradable y tranquilo y un asiento cómodo (en una silla con una columna recta o con las piernas cruzadas en el piso) y cierre los ojos.

Centra tu atención en tu respiración. Siente la respiración a medida que entra y sale de tus pulmones. Manténgase en contacto con las diferentes sensaciones durante este proceso. No intente alterarlo de ninguna manera. Solo respira como lo harías normalmente.

Es inevitable que tu mente divague. ¡No te asustes! Relájese e intente devolver sus pensamientos a lo que se estaba enfocando. Recógelos sin criticarte a ti mismo. ¡Ser consciente de tus pensamientos es el único propósito de esta meditación consciente!

Con el tiempo, su mente eventualmente se calmará como un estanque inmóvil. Sentirás serenidad dentro. Con cada día que pase, estará un paso más cerca de la calma interior a medida

que avanza en su viaje. Pruebe esto todos los días durante 30 días durante su desafío de atención plena y vea si siente una diferencia en su sentido general de bienestar.

### **Consejos de atención plena**

¡Inculque hábitos saludables en sus amigos y familiares que estén interesados en su viaje animándolos a participar! Luego, puede comparar su progreso entre sí para fomentar un espíritu de comunidad y una sensación de apoyo que lo impulse hacia el éxito.

Ser consciente se trata de ser consciente y aprovechar su entorno. Puede elegir hábitos o comportamientos específicos para hacerse más consciente de su entorno. Algunas formas de ser consciente de su entorno incluyen:

- No coma mientras está de pie.
- No haga llamadas o mensajes de texto en su teléfono celular mientras camina
- Medita todos los días, sin falta.
- Escriba sus logros al final de cada día.
- Reflexiona o escribe 3 cosas por las que estás agradecido cada día
- Guarde su teléfono cuando cene o pase tiempo con la gente
- Detenga la multitarea y complete un elemento en su lista de tareas por vez

Completar su propio desafío de atención plena de 30 días requerirá disciplina, compromiso, enfoque y sacrificio. No garantizará que tengas un hábito de atención plena de por vida, porque

puedes dejar los buenos hábitos con la misma facilidad que los malos. Sin embargo, será un paso en la dirección correcta. Así que dé el salto, comience un desafío de atención plena de 30 días y disfrute el viaje para conectarse con su espiritualidad.

### **El ejercicio de pasas**

Este es un gran ejercicio introductorio para que los principiantes comiencen a practicar la atención plena, ya que puede ser intentado por cualquier persona con cualquier tipo de alimento (aunque es mejor uno con una textura, olor o sabor interesante o inusual).

Ejercicio de atención plena con comer pasas.

En este ejercicio, el facilitador proporciona a los participantes unas pocas pasas y les pide que finjan que nunca antes han visto una pasa. El facilitador luego les pide que presten especial atención a:

La forma en que se ve la pasa;

Como se siente;

Cómo responde su piel a su manipulación;

Su olor

Su sabor

Centrarse en el único objeto de la pasa tiene la intención de llevar la mente del participante al presente, a lo que está justo en frente de ellos. Podemos estar acostumbrados a las pasas de uva, y no acostumbrarnos a tomar tiempo para notarlas.

"Al centrarse en la pasa en su mano y hacer un punto para notar todo al respecto, es poco probable que gasten energía, tiempo y atención en preocuparse o reflexionar sobre otras partes de sus vidas".

Cuando sigues estas instrucciones y te das cuenta, es mucho más fácil concentrarte en lo que tienes delante. Si tu mente vaga, eso también es natural. Guíelo suavemente de regreso al ejercicio.

### **Ejercicio de cinco sentidos**

Este ejercicio se llama "cinco sentidos" y proporciona pautas para practicar la atención plena rápidamente en casi cualquier situación. Todo lo que se necesita es notar algo que está experimentando con cada uno de los cinco sentidos.

Siga este orden para practicar el ejercicio de los cinco sentidos:

Observe cinco cosas que puede ver.



Mire a su alrededor y preste atención a cinco cosas que puede ver. Elige algo que normalmente no notas, como una sombra o una pequeña grieta en el concreto.

Observe cuatro cosas que puede sentir.

Conciencia de cuatro cosas que sientes actualmente, como la textura de tus pantalones, la sensación de la brisa en tu piel o la superficie lisa de una mesa en la que descansas tus manos.

Observe tres cosas que puede escuchar.

Tómese un momento para escuchar y observe tres cosas que escuche en el fondo. Esto puede ser el canto de un pájaro, el zumbido del refrigerador o los débiles sonidos del tráfico de una carretera cercana.

Observe dos cosas que puede oler.

Convierta su conciencia en los olores que generalmente filtra, ya sean agradables o desagradables. Quizás la brisa lleva un olor a pino si estás afuera, o el olor de un restaurante de comida rápida al otro lado de la calle.

Observe una cosa que puede probar.

Concéntrese en una cosa que pueda probar ahora, en este momento. Puede tomar un sorbo de una bebida, masticar un chicle, comer algo, notar el sabor actual en su boca o incluso abrir la boca para buscar el sabor en el aire.

Este es un ejercicio rápido y relativamente fácil para llevarlo a un estado consciente rápidamente. Si solo tiene uno o dos minutos, o no tiene el tiempo o las herramientas para probar un escáner corporal o completar una hoja de trabajo, el ejercicio de cinco sentidos puede ayudarlo a usted o a sus clientes a tomar conciencia del momento actual en una breve cantidad de tiempo. hora.

*Si deseas saber más sobre Mindfulness e iniciar el proceso de vivir con atención plena, Escríbenos:*

**[www.psiconaturalpr.com](http://www.psiconaturalpr.com)**