

## QUIERO SENTIRME MEJOR QUIERO RELAJARME CON EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA

Mindfulness es la conciencia que surge de prestar atención intencionadamente al momento presente, con aceptación, curiosidad y bondad, sin juzgar ni evaluar ni etiquetar, según la definición de Jon Kabat-Zinn.

### 1. UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA



Te recomendamos que, antes hacer este ejercicio, tengas dominada la respiración consciente con los ejercicios de respiración. Este es un ejercicio fácil que puedes hacer en cualquier momento del día. El objetivo consiste en enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto.

- Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Mantén abiertos los ojos, respira con el abdomen en lugar de con el pecho y trata de inspirar por la nariz y expirar por la boca.
- Prepárate para que tu mente deambule porque lo hará. Tendrás que esforzarte por devolver la atención a tu respiración cada vez que esto pase.



Puedes realizar este ejercicio las veces que quieras ya que te ayuda a restaurar la mente, conseguir claridad y paz. Este ejercicio es la base fundamental de una técnica de meditación mindfulness correcta.

### 2. OBSERVACIÓN CONSCIENTE



- Escoge un objeto de uso cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de "estar despierto". Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil, pero poderoso.
- Practica la observación consciente con otro sentido. Trabaja el oído en vez de la vista. Algunas veces, escuchar es mucho más potente que mirar. Presta atención y escucha lo que ocurre a tu alrededor.

### 3. CUENTA HASTA 10



Este ejercicio no es más que una simple variación del ejercicio Un minuto de atención plena. En este caso, en lugar de centrarte en la respiración, cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar de nuevo por el número 1.

En la mayoría de los casos sucede algo así:

- "Uno... dos... tres... tengo que comprar leche hoy. Oh, UPS, estoy pensando."
- "Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Ese es un pensamiento! Empezar de nuevo."
- "Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Realmente me estoy concentrando ahora..."

### 4. LLAMADA DE ATENCIÓN



Concentra tu atención en la respiración cada vez que se produzca una señal ambiental específica. Por ejemplo, siempre que suene el teléfono.

Elige una señal ajena a ti: cada vez que te mires al espejo, cada vez que tus manos se tocan entre sí, cada vez que escuches el claxon de un coche, el trinar de un pájaro...

Esta técnica está creada para conseguir que cuando realices la acción de enfocar la respiración, tu mente viaje al momento presente y se haga consciente de ello.



Si lo prefieres, hay aplicaciones para el móvil que permiten programar una alarma cada x tiempo con un sonido determinado.

### 5. ESCUCHAR MÚSICA



¿Has oído hablar de la musicoterapia? Escuchar música tiene tantos beneficios que está siendo utilizada con fines terapéuticos porque nos produce una gran conciencia del ejercicio.

Puedes escuchar música relajante y sentir sus efectos calmantes mientras haces un ejercicio mindfulness, centrándote en el sonido y la vibración de cada nota.



En Youtube y otras aplicaciones gratuitas de música encontrarás listas de reproducción de música para relajarte.