

Práctica meditativa: Espacio de meditación de 3 minutos



Objetivo

Integrar la práctica del mindfulness en la actividad diaria

El primer objetivo que se planea es interrumpir el patrón de pensamiento y actividad continua en el que quedamos atrapados por nuestras actividades diarias para así tomar distancia con la actividad frenética de la mente, dar un paso atrás y tomar esa actividad desde la perspectiva de un observador.

El segundo objetivo es dirigir la atención reconocer que aún en medio de un torbellino de actividad mental y conductual podemos dedicarnos unos minutos a reconectar y ser dueños conscientes de nuestra atención.

Duración sugerida 3 minutos.

Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 3

Instrucciones

Paso 0. Planifica el ejercicio

Programa en tu Smartphone tres alarmas para que durante tres momentos al día (piensa cuándo podrías hacerlo) “pares” tu actividad mental y reconectar con tu esencia.

Paso 1. Hacerte consciente (1')

Cuando te suena la alarma, pregúntate:

- ¿En qué estaba pensando en este momento? (era un pensamiento inútil y repetitivo, autocríticas, o bien estaba “conectado” a lo que estaba haciendo)
- ¿Cómo te estabas sintiendo? (tenso, preocupado, conectado, despierto)

Paso 2. Presta atención a tu respiración (1')

Posa tu atención plena a la respiración y atiende a ella como si fuera un testigo de la misma (puedes seguirla donde te resulte más cómodo en ese momento).

Paso 3. Expande tu atención (1')

Decide expandir tu atención, bien puedes elegir el resto del cuerpo como objeto de atención y observar cómo de hace grande con cada exhalación, o bien, según donde te encuentres, puedes decidir prestar atención plena a los sonidos e imágenes de tu entorno.