

UNA FORMA DE ENLETECER LA VELOCIDAD Y CALMARSE: MINI-MEDITACIÓN DE LOS 3 MINUTOS

Parar durante unos minutos puede ser suficiente para reconectarte con el momento presente, soltar tensión, reducir tu estrés y crear el espacio necesario para poder responder más eficientemente a tus necesidades.

Puedes hacer esta pausa durante las horas de trabajo, al salir, de camino a casa...

Empieza colocándote en una posición cómoda sentado, con la espalda erguida pero no rígida, con el cuello y los hombros relajados. Apoya los pies en el suelo y coloca tus manos sobre tu regazo.

Esta meditación consta de tres pasos y dura unos tres minutos. Es importante que no dure más de 3 minutos para que tu mente sepa que la puedes practicar en cualquier momento y lugar.

Inicialmente puedes hacerla con el audio, pero a medida que practiques, ya serás capaz de realizarla tu solo.

1- Consciencia/percatación: en primer lugar, date cuenta de cómo es tu experiencia en este momento respecto a tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas.

Lleva la atención a tus pensamientos, permitiéndoles llegar e irse sin juicio ni crítica. Luego lleva la atención a tus emociones, dándote cuenta si son agradables o desagradables, y por último, a las sensaciones físicas en tu cuerpo, reconociéndolas tal y como son.

2- Recolección: a continuación, lleva suavemente tu atención a la respiración en aquel lugar de tu cuerpo donde te sea más fácil notar las sensaciones físicas creadas al entrar y salir el aire por tu cuerpo: la nariz, el pecho, el abdomen o

MÓDULO DE MINDFULNESS

incluso en todo tu cuerpo. Escoge una zona, y deja reposada ahí tu atención por un momento.

Date cuenta de cómo tu respiración puede funcionar como un ancla al momento presente.

- 3- Expansión:** por último, permite que esa conciencia que tienes al espirar se expanda para incluir el cuerpo entero, manteniendo una conciencia más amplia que incluya todo tu cuerpo, e intentando soltar tensión en cada exhalación.

Y cuando estés listo, haz una respiración profunda y abre suavemente los ojos.

De *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Segal, Williams y Teasdale (2002).

Después de practicar esta pequeña meditación puedes hacerte la pregunta:

¿Qué he notado al hacerla?

¿Cómo esta práctica me puede ayudar a cuidarme mejor?