

PRACTICA COTIDIANA DE MINDFULNESS

Ahora que tienes cierta base práctica, puede ir incorporando progresivamente alguna práctica cotidiana de Mindfulness.

Este tipo de práctica, **no requiere tiempo extra** ya que no implica hacer nada que no fueras a hacer.

Para comenzar, elige una actividad que habitualmente realices inconscientemente y realízala con conciencia plena. En general lo que se trata es de tratar de ser consciente de todas (o las que podamos) las cadenas de acciones necesarias para llevar a cabo una actividad y darnos cuenta de las modalidades sensoriales que están involucradas, tratando de mantener la continuidad de la conciencia.

Estas son algunas de las propuestas para la práctica cotidiana:

Caminando

Si caminas, puedes prestar atención a cada movimiento, a los pies y las piernas soportando el peso de tu cuerpo, al movimiento de tus brazos o a la respiración. ¿Qué ocurre en tu estado mental si aceleras el paso? ¿Y si lo reduces? Trata de prestar atención a cada matiz que percibas en tu camino (el ruido de tus pasos, los sonidos de tu alrededor, el contacto de tus pies contra el suelo, el movimiento de tu rodilla, incluso la sensación de la ropa sobre tu cuerpo).

Comiendo

Antes de comenzar a comer para un momento. Observa los alimentos, sus texturas colores, formas, simplemente obsérvalos. Después trata de percibir su olor unos momentos antes de empezar a comer. Percibe su tacto, ¿Qué textura tiene (rugosa, lisa...)? Come despacio, metiendo en la boca poca cantidad de comida cada vez y saboréala, dándole vueltas, y masticando despacio la comida. **Trata de darte cuenta de ese impulso o instinto que te empuja a tragar antes de tragar.** Si te das cuenta de que vuelves a comer deprisa sin saborear la comida, detente un momento y vuelve a comenzar.

Pequeñas pausas (Stop o parar)

- Simplemente detente unos segundos y relájate.

- Realiza de 2 a 4 respiraciones conscientes; Inspira profundamente y que la duración al exhalar sea mayor que al inspirar.
- Observa tus pensamientos, emociones y tu cuerpo e investiga: ¿Cómo me siento? ¿Qué sensaciones percibo? ¿En qué estaba pensando? ¿Cuál es mi estado general?
- Continúa con lo que estabas haciendo.

Las posibilidades son infinitas, puedes elegir además poner conciencia plena en la ducha, lavándote los dientes, escribiendo una carta etc.

Aunque practicar conciencia plena afina nuestros sentidos y en general es una práctica que aporta beneficios a nuestra vida, hay algunos casos en los que en esta etapa no debéis practicar:

No practicar Mindfulness en la vida cotidiana:

- Mientras conduces
- Practicas actividades de riesgo
- Realizas algún trabajo o actividad delicada o peligrosa

Lo mejor es que si realizas alguna de las actividades citadas, las realices como habitualmente las realizas.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.