Mindfulness

La magia del momento

Helen Grain

Plataforma Actual

Relajarse y disfrutar del instante es posible en nuestra vida cotidiana

Mindfulness

La magia del momento

HELEN GRAIN

Plataforma Editorial

Primera edición en esta colección: octubre de 2016

© Helen Grain, 2016

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2016

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-16820-23-8

Realización de cubierta y composición:
Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (**www.cedro.org**).

ÍNDICE

MINDFULNESS. LA MAGIA DEL MOMENTO CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS CON EL (POCO) TIEMPO QUE TENEMOS

PAUTAS SOBRE CÓMO USAR ESTE LIBRO

ACTITUDES
AFRONTAR
ALMOHADAS
AMA DE LLAVES
AMIGO O ENEMIGO
AÑORANZA
APRECIAR
AQUÍ Y AHORA
AQUÍ Y ALLÍ
ÁRBOLES
ATENCIÓN
CAMBIOS
CASA
CLARIDAD
CONCENTRACIÓN
CONDUCIR
CONCIENCIA
CONTROLAR
CUERPO Y MENTE
DAR Y RECIBIR

DECORACIÓN
DENTRO Y FUERA
DESORDEN
DESPERTAR
DORMIR
DRAMA
ESPEJOS
ESPERANZAS Y DESEOS
ESPERAR
EXPERIENCIA
FLORES
FLUIR
HIJOS
HUNDIDO
INDIVIDUALISMO
INSEGURIDAD
LUZ
LLAVE
MANOS
MEJOR O PEOR
MIL MARAVILLAS
MOMENTOS
MONOS
NATURALEZA
NEGATIVIDAD
OBSEQUIO
OPINIONES
OPORTUNIDADES
ORDEN
PARLOTEO
PARQUE DE ATRACCIONES
PASATIEMPOS
PASOS

PENSAMIENTOS
PERCEPCIÓN
PREOCUPACIÓN
REDESCUBRIR
RESPIRACIÓN
SILENCIO
SONRISAS
TAREAS
TÉ
TELÉFONO
TENSIÓN
TRABAJAR
TÚ
VELAS
VIAJAR

MINDFULNESS. LA MAGIA DEL MOMENTO
CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS CON EL (POCO) TIEMPO QUE TENEMOS

Este libro reúne una colección de *insights* sobre el cometido que todo ser humano percibe como suyo, el de lograr un estado de calma y contento.

Se presenta en textos cortos, independientes los unos de los otros, muy fáciles de leer, inspiradores, pero, sobre todo, prácticos.

El *insight* plantea un tema. Evoca un «qué», y el lector —quizás animado por las palabras que ha leído y los sentimientos que estas han suscitado— encuentra (en la página opuesta) unas sugerencias sencillas y escuetas sobre «cómo» poner en práctica de forma inmediata y factible lo que ha percibido que podría ser una posible respuesta o camino viable.

El libro está dirigido a lectores de cualquier edad, porque seamos mayores o niños, quinceañeros o de mediana edad, todos soñamos con ser felices. Y en esto de la dicha es indiferente si se es mujer u hombre, y no importa el estatus, la raza o las creencias. Todos tenemos algo en común, queremos «ser felices». Seguramente el bienestar sea el hilo conductor del mundo, y lo que más anhelamos en la vida.

Al mismo tiempo, todos los seres humanos, sin excepción, tenemos muchos momentos al día que —sin más— pasan desapercibidos. Momentos como cuando estamos en un atasco, o haciendo cola en el súper, duchándonos o limpiándonos los dientes. Y es precisamente en estos momentos cuando, sin darnos cuenta, estamos en «piloto automático» —un estado en el que no somos conscientes de lo que estamos haciendo, pero tampoco sabemos lo que estamos pensando o sintiendo—. Este limbo no nos permite sentirnos plenos y abre las puertas de par en par a la rumiación. La ciencia lleva

unos años advirtiendo de que esta falta de presencia es un gran causante de estrés, ansiedad y depresión (los grandes males de nuestro tiempo).

¿Por qué será que «presenciar» un amanecer o una puesta de sol nos permite sentir (sin aparentemente hacer nada especial) sensaciones casi mágicas de gozo, armonía y paz? Se podría decir que en ese momento nuestro desasosiego se diluye, desaparece. Y lo atribuimos al espectáculo que acabamos de ver. Pero no es así. Es debido a la susodicha presencia, que a veces surge de manera espontánea y en otras ocasiones conviene que la generemos de forma intencionada.

La propuesta de este libro es mostrar a sus lectores porque, sin aparentemente mucho esfuerzo, surgen ciertos momentos «especiales» (como un amanecer o una puesta de sol), momentos en los que intuimos el sentido de la vida. Y lo que este libro destaca es que esta misma percepción de magia se puede sentir, y se siente, en cualquier momento de la vida, por insignificante que parezca ese momento. **Porque los pequeños momentos** —fregar los platos, ducharse, trasladarse al trabajo, etcétera— **no son pequeños momentos.**

Los lectores aprenderán a estar presentes en eso que llamamos el «aquí y ahora», el único momento que realmente existe. Esta presencia se irá cultivando mediante la puesta en práctica de algunas herramientas tremendamente simples. Aprenderán cómo prestar atención. Y prestar atención es precisamente lo que hacíamos mientras veíamos la puesta de sol que tanto nos llenó y apaciguó. La gran incógnita para muchos es cómo y a qué prestar atención.

La propuesta es crear «momentos *mindful*» a fin de percibir en primera persona la verdadera «magia del momento». Pero en lugar de tener que hacer un hueco en nuestras ya de por sí sobrecargadas agendas, ponemos a buen uso el tiempo que ya está a nuestra disposición en forma de momentos rutinarios y monótonos. Momentos que colman nuestro día a día —cruzar la calle, contestar el teléfono o tomar un café— y que pueden (y deben, por temas de salud) vivirse de una manera más «*mindful*», logrando convertir en algo natural y habitual la sensación de calma en medio del ajetreo, de claridad en momentos de confusión y de bienestar a la hora de afrontar situaciones difíciles.

La sabiduría (implícita en el libro) es antigua; su presentación es moderna.

PAUTAS SOBRE CÓMO USAR ESTE LIBRO

Deja que el libro se abra fortuita y aleatoriamente, donde quiera abrirse.

Lee el texto que hay en esa página.

Reflexiona sobre lo leído un momento.

Entonces dirígete a la página opuesta.

Ahí encontrarás unas sugerencias simples, funcionales y efectivas…

Sobre cómo aplicar el planteamiento a la vida real.

Elige una situación (lugar y momento rutinario)…

Escoge una acción «*mindful*»…

Formula tu voluntad de convertir ese momento (cada vez que surja) en un «momento *mindful*»…

Acércate a través de la práctica a tu ser más esencial, más presente, más sereno… y al mindfulness.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el coche, de camino al trabajo

☐

Situación 2

Por la calle, llevando a los niños al colegio

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Observar mi **actitud**

¿CÓMO?

Percibiendo mi inhalación y mi exhalación

☐

Rotando los hombros y el cuello suavemente

☐

ACTITUDES

Una actitud ante la vida puede realizarte o destrozarte.

Sin embargo, vivimos con los resultados de estas actitudes sin apenas pararnos a observarlas e intentar descubrir su razón de ser; si son constructivas, dónde nos llevan y cómo nos hacen sentir.

¿Pulir actitudes día a día? Si eres negativo, concentra todos tus esfuerzos en ser positivo. Si eres crítico, intenta ser constructivo. Si eres egoísta, adquiere el hábito de pensar en los demás. Si eres indeciso, empieza a tomar pequeñas decisiones. Si eres temeroso, confía en la vida un poco más.

Eso que llamamos actitudes solo son creaciones humanas, y lo que hace el hombre, en general, también lo puede deshacer.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En mi sillón favorito, descansando

☐

Situación 2

Tumbado en el sofá, escuchando música

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Afrontar lo que surge, sin enjuiciar, sin desear que sea de otra manera

¿CÓMO?

Observando mis pensamientos sin dialogar con ellos, dejándolos pasar

☐

Fomentando la sensación calmante de «esto también pasará»

☐

AFRONTAR

Nuestra mente es como un paño que nosotros mismos tejemos.

Cuando afrontamos los sentimientos y pensamientos que no nos son muy gratos, al admitir que existen, al identificarlos y al cerciorarnos de que saben que los estamos observando incansablemente, los que no son bienvenidos desaparecen porque perciben que ya no controlan la situación.

Habitúate a la sana costumbre de observar lo que está sucediendo en tu mente y lo que expresan tus sentimientos. Tal vez descubras una masa enredada y desordenada de pensamientos y emociones sin limar. Entonces, tras conocerlos y obligarlos a decir lo que tenían que decir, puedes permitirles que sigan sin interrupciones. O quizá quieras soltarlos, incluso eliminarlos tajantemente, remplazándolos por otros más productivos.

Una vez que observamos, identificamos y afrontamos nuestros pensamientos y sentimientos, aquellos que son inservibles se escaquean y no vuelven a aparecer.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el supermercado, haciendo la compra

☐

Situación 2

En la farmacia, esperando que me atiendan

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Trasladar el efecto «**almohada**» al momento presente

¿CÓMO?

Percibiendo el contacto de los pies con el suelo

☐

Siguiendo el flujo de mi respiración al entrar y al salir

☐

ALMOHADAS

Consultar con la almohada es una terapia natural.

Todos sabemos lo que es acostarnos con un problema rondando la cabeza y despertar al día siguiente con una solución. Sin embargo, le damos vueltas y vueltas a una situación hasta que terminamos con dolor de cabeza de tanto pensar, y aun así no llegamos a una conclusión. Cuando consultamos con la almohada amanecemos sintiendo que se ha resuelto.

Entonces, ¿por qué no utilizamos la misma técnica mientras estamos despiertos? En vez de esperar al descanso nocturno —y volvernos locos de tanto pensar—, ¿por qué no le damos unos minutos de descanso a nuestra mente? ¿Por qué no calmamos nuestro parloteo mental y nos permitimos un momento de quietud?

Cuando permites que el discurso mental se vaya posando como lodo en el fondo de un lago, permites que tu sabiduría más profunda salga a flote. Y es esto lo que te guía hacia un estado más sereno.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cocina, preparando la cena

☐

Situación 2

En el comedor, poniendo la mesa

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Conocer las ideas con las que tiene que trabajar mi **ama de llaves**

¿CÓMO?

Sintiendo sensaciones de tacto y contacto que van surgiendo

☐

Observando con curiosidad todo lo que veo

☐

AMA DE LLAVES

Por alguna misteriosa razón la vida nos provee con una leal y siempre obediente ama de llaves cuyo único propósito es hacer realidad nuestros sueños.

La llevamos incorporada al nacer, y nos obedece, sin más. Nunca se cuestiona si realmente comprendemos la magnitud de nuestros pensamientos. Todo lo que pensamos —seamos conscientes o no de ello— termina por materializarse. Damos vida a nuestras experiencias a base de creencias y pensamientos. Una simple idea, y nuestra ama de llaves la convierte en realidad. De ahí la vital importancia de ser conscientes de nuestros pensamientos, y de seleccionarlos con esmero.

Evita el chismorreo y la negatividad interna. Huye de las minucias sinsentido y del pesimismo. Es cuestión de hábito plasmar los buenos pensamientos en la memoria, y se hace a fuerza de repetición.

Piensa, pues, en positivo. Piensa en el presente, piensa en grande. Tu ama de llaves se ocupará del resto.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un atasco, recogiendo a los niños del colegio

☐

Situación 2

En un semáforo, cruzando la calle

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Ser más consciente de lo que dice mi pensamiento **amigo y enemigo**

¿CÓMO?

Prestando atención a las sensaciones en el cuerpo

☐

Percibiendo el movimiento que produce la inhalación

☐

AMIGO O ENEMIGO

¿Por qué buscar a tu mejor amigo o a tu peor enemigo fuera de ti cuando ambos están cómodamente alojados en los confines de tu propia mente?

Todos tenemos una voz interna que nos alaba, nos mima y nos protege… ¡Aunque no lo suficiente! No hay nada de malo en apoyarte, animarte y amarte a ti mismo. Todo lo contrario. Es el amigo que llevamos dentro, implícito e inherente, el que finalmente decide si nuestro viaje por la vida será agradable. Sin embargo, por alguna razón inexplicable, todos nos hemos cruzado con la otra voz que nos humilla, degrada y nos lleva a las profundidades de la desesperación.

¿Permites que la gente malintencionada te haga daño con sus opiniones? ¿Le haces caso a tu vocecilla enemiga? Niégate en rotundo a creer lo que te dice. Aprende a observar tu mente, a conocer su contenido y a seleccionar y fomentar lo positivo, desechando directamente lo que no lo es tanto.

Te irás inculcando una costumbre nueva y revitalizante, aprendiendo a disfrutar de cada momento de tu día y asegurándote una vida de ensueño.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el parque, paseando al perro

☐

Situación 2

En el campo, disfrutando de un día de relax

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Vivir el momento actual, siendo muy consciente si surge **añoranza**

¿CÓMO?

Mirando la nube que pasa como si fuera la primera vez

☐

Sintiendo el calor, la luminosidad y la energía del sol

☐

AñORANZA

Añorar el pasado no sirve de nada. Nos roba un tiempo valioso, además de agotar nuestras reservas de energía.

Lo que sucedió ayer o hace cinco años ya no es parte activa de nuestra vida presente. El acto de rebobinar y ver las mismas películas tiene que ver más con reacciones poco saludables que con acciones energizantes que nos dan la vida. Reconocer que las experiencias pasadas han contribuido indudablemente a las circunstancias actuales no presupone que tengas que detenerte en ellas ni que tengas que darles más tiempo ni más importancia de la que en realidad se merecen.

Discutir con un amigo cercano, suspender un examen, no conseguir un puesto de trabajo, un pequeño contratiempo; en lugar de quedarnos estancados cuando tropezamos con estos obstáculos, a veces inevitables, sigamos hacia delante sin perder más tiempo. Céntrate en las pequeñas satisfacciones de la vida, sonríe sin razón aparente, sigue el curso de tu respiración o concéntrate en lo que tienes delante de ti: una taza de café, una vista, un montón de trabajo, una pila de plancha, un niño riéndose o un perro ladrando.

Canaliza tus energías y tu atención hacia el momento. Lo que pasó, pasó. Disfruta del presente.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el baño, duchándome

☐

Situación 2

En el dormitorio, preparándome para empezar el día

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Apreciar las pequeñas cosas de la vida

¿CÓMO?

Fomentando una sensación de asombro y gratitud por lo que me rodea

☐

Percibiendo cada movimiento que realiza mi cuerpo

☐

APRECIAR

Apreciar los detalles triviales e insignificantes de la vida solo requiere de un mínimo esfuerzo y de apenas unos segundos. No obstante, solemos dejar pasar los pequeños momentos a la ligera, sin ser conscientes de su magia.

Al apreciar los detalles más diminutos de la vida diaria, logramos vivir el aquí y el ahora —en sí, una manera de enfocar la vida— y, además, nos ayuda a ignorar el sufrimiento innecesario que nos causa el pensar y pensar en lo que pudo ser o podría haber sido.

Reconoce y aprecia todas las maravillas que te rodean. Todos esos aspectos sutiles de la vida que a menudo pasan inadvertidos: las vistas de una ventana, el calor del sol, la voz de un amigo, una flor, una palabra amable, un aroma, el silencio…

Saber apreciar la infinidad de maravillas que surgen a diario en nuestra vida, y que tan a menudo ignoramos, transforma lo que podría parecer una existencia anodina en una experiencia apasionante y gratificante.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cocina, preparando un café

☐

Situación 2

En el salón, tomando un té

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Convertir el **aquí y ahora** en una filosofía de vida

¿CÓMO?

Observando lo que perciben mis manos a través del tacto

☐

Estando presente tanto para los procesos como para los resultados

☐

AQUÍ Y AHORA

No se trata de estar un paso por delante. La vida ocurre aquí y ahora.

Aprender a vivir cada momento tal como llega, tal como es… Intentar estar exactamente donde se está, haciendo precisamente lo que se está haciendo… Y todo ello con atención, es una bendición.

Estés tomando una copa con amigos en el bar de siempre, nadando entre peces tropicales en un colorido arrecife de coral, llevando a tus hijos a la escuela un día cualquiera de la semana o planchando una camisa deprisa y corriendo para el trabajo, haz justamente eso, nada más ni nada menos. Al principio puede que tengas que hacer un esfuerzo consciente, pero con la práctica se convertirá en algo natural.

Escoger vivir y disfrutar cada momento es un privilegio preciado. La vida se torna mucho más satisfactoria, simplemente porque vives el aquí y el ahora, y no un paso por delante.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el gimnasio, haciendo ejercicio

☐

Situación 2

En la peluquería, peinándome

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Prestar atención al momento, para así constatar cuando estoy **aquí y allí**

¿CÓMO?

Observando la respiración, para percibir con más nitidez todo lo demás

☐

Siendo consciente de las sensaciones corporales que surgen

☐

AQUÍ Y ALLÍ

Vivimos de aquí para allá, revisando el pasado y ensayando el futuro una y otra vez, repetidamente. Pero lo que queda atrás y lo que está por venir no tienen el poder del momento presente para disfrutar del día de hoy. Incluso mientras nos esforzamos para alcanzar metas futuras o nos deleitamos con logros pasados, este momento que llamamos ahora solo se puede percibir ahora.

Lo esencial es encontrar un punto intermedio de felicidad que te permita equilibrar la importancia del ayer y del mañana dentro del marco de tu vida actual. En lugar de dejarte arrastrar por el flujo incesante de recuerdos y ensoñaciones, haz un esfuerzo consciente para disfrutar de cada momento del viaje.

Piensa dónde estás ahora y dónde te gustaría estar el próximo mes o dentro de un año. Tal vez quieras ser un padre estupendo, el mejor de los amigos o un buen vecino. Tal vez quieras destacar en tu trabajo, lanzar un nuevo proyecto o amoldarte a un nuevo estilo de vida. Canaliza claramente tus energías hacia la realización de estos sueños. Visualiza cada detalle. Pero, por encima de todo, aprecia cada acontecimiento que surge por el camino.

Permanece anclado en el presente; ¡da tanta satisfacción!

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

Al aire libre, haciendo deporte

☐

Situación 2

En el campo, paseando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Dejarme ensimismar por los **árboles**

¿CÓMO?

Observando toda la gama de verdes, marrones, ocres y rojizos

☐

Escuchando el susurro del aire entre sus ramas y hojas

☐

ÁRBOLES

Los árboles transmiten una tranquilidad inigualable.

Tal vez sea porque apuntan hacia el cielo y a la vez están bien anclados a la tierra. Quizá sea porque nos recuerdan que una estación siempre lleva a otra y que año tras año existe una continuidad. El verdor profundo de un árbol nos resguarda de las lluvias primaverales y del sol estival. Las hojas caídas del otoño ofrecen momentos de deleite al caminar entre ellas. La delicadeza de un árbol bajo el peso colosal de la nieve de invierno siempre es causa de asombro.

Busca un tiempo precioso para contemplar un árbol, sin prisa, con atención, tranquilamente: su color, su forma, su fuerza y a la vez delicadeza, el movimiento al bailar con el aire, su aroma, su vida vibrante.

Disfruta de la sensación balsámica que crea estar cerca de un árbol.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En casa, colgando un cuadro

☐

Situación 2

En el jardín, cortando el césped

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Prestar tanta **atención** que la mente no tenga tiempo para divagar

¿CÓMO?

Apreciando cada paso de la acción en sí, sin pensar en los resultados

☐

Saboreando el momento como si de algo excepcional se tratara

☐

ATENCIÓN

Los niños cuando juegan y los amantes cuando se aman están maravillados por la perfección del momento. Se hallan ensimismados con lo que están haciendo, en el momento mismo en que lo están haciendo. Están tan absortos que no tienen ojos para nada ni para nadie más.

Sentir esa misma felicidad que los envuelve es perfectamente posible cuando logramos ser plenamente conscientes de dónde y con quién estamos, de lo que estamos haciendo y, sobre todo, del estado de nuestro ser. Cuando no permitimos que nada interfiera con nuestro aquí y ahora tal como realmente es. Cuando aceptamos que dar vueltas y vueltas a lo que podría ser o podría haber sido es una pérdida de tiempo valiosísimo. Cuando simplemente «somos», y «somos conscientes» de ello.

Incorpora esta nueva forma de prestar atención a tus tareas diarias, ya sea cuando estás pelando una naranja, haciendo la compra, cepillándote los dientes o regando las plantas. Cada momento es precioso si decides que sea así. Solo tienes que prestar atención a lo que es, al momento presente, por tedioso y repetitivo que pueda parecer.

Con el tiempo, prestar atención se convierte en algo natural —una manera de vivir— y te lleva a una sensación de profunda tranquilidad que empieza a permear la mismísima esencia de tu existencia.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el salón, descansando

☐

Situación 2

En la habitación, preparándome para acostarme

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Percibir cómo todo está en continuo **cambio**

¿CÓMO?

Mirando todo lo que me rodea, sin etiquetar lo que veo

☐

Recibiendo los sonidos que surgen, como y cuando surgen

☐

CAMBIOS

La vida se basa en el cambio. Nuestras circunstancias varían de un momento a otro. Estamos en continuo movimiento; cambios físicos, mentales y energéticos. La vida no alberga elementos estáticos.

El pasado, aunque tremendamente valioso, no es válido para nuestro yo actual. El futuro, que todavía es una simple fantasía de nuestra imaginación, no puede ser un punto de referencia fiable para nuestra vida tal como es ahora. Mantenerse en sintonía con la vida, como realmente es y a cada instante, significa mantenerse en contacto con nuestro yo interior tal como es.

Cuando por fin descansas tras el ajetreo diario, rechaza la necesidad imperiosa de leer el periódico, ver la tele, hablar por teléfono, charlar con tu pareja e incluso pensar. Siéntate en silencio. Tiene un efecto tranquilizador tanto para el cuerpo como para la mente. Quédate a solas contigo mismo, sin ruido que te haga compañía.

Unos minutos de silencio diarios nos ayudan a aceptar el continuo cambiar de la vida por lo que en realidad es: una parte inherente y a la vez inspiradora de esta.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En una cafetería, charlando con amigos

☐

Situación 2

En una tienda, de compras

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Recrear la sensación de estar «en **casa**» esté donde esté

¿CÓMO?

Fomentando una sensación de estar a gusto con lo que me rodea

☐

Mimando el momento como haría con un niño que está triste

☐

CASA

Ese lugar que llamamos casa es un sitio incomparable. De hecho, es mucho más que un sitio. «Casa» es un catalizador, un programa de *software*, un sistema de radar. Apenas cruzamos la puerta ya genera una serie de reacciones en nuestro estado general de ánimo.

Casa es donde descansamos, recargamos energías y reclamamos nuestra sensación de bienestar. Es donde nos refugiamos y nos sentimos seguros. Casa es un santuario. Es nuestro oasis de paz aislado del mundo exterior. Es nuestra unidad de urgencias, donde podemos encontrar esa dosis diaria de medicación y recuperación.

Ya que el mero recuerdo de casa hace maravillas en nuestra sensación de seguridad, armonía y tranquilidad, aprende a transferir las propiedades curativas de tu casa a tu corazón. Recrea una versión portátil de tu casa dentro de ti, una especie de *pack* de viaje que llevas a todas partes. Fomenta esta sensación de estar «en casa» mientras esperas el tren de cercanías. Mímate con pensamientos hogareños reconfortantes mientras corres a recoger a los niños del colegio. Esfuérzate por sentirte a salvo y seguro mientras haces tus ejercicios en el gimnasio.

Al convertir tu corazón en tu casa, podrás acceder a esa maravillosa sensación de hogar a todas horas, sin tener que desplazarte a casa.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cama, tomando el café de la mañana

☐

Situación 2

En mi sillón favorito, disfrutando de una infusión nocturna

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Observar cuándo surgen momentos de **claridad**

¿CÓMO?

Cultivando una sensación de fusión con el amanecer o el anochecer

☐

Percibiendo cada una de las pequeñas cosas del momento

☐

CLARIDAD

Una mente clara es como un riachuelo limpio y transparente. Ambos se vuelven cristalinos cuando dejas de tirar guijarros que remueven el fango.

La mente se va aquietando y las incesantes reflexiones sobre esto y aquello se van silenciando cuando prestas atención al momento, quizá sentándote tranquilamente y observando todo tu entorno con una respiración pausada.

Mira el frutero en la cocina o el humo de una varilla de incienso; cualquier objeto es digno de tu atención y puede servir para centrarte. Evita interrumpir el proceso de simple observación. No pienses, no evalúes, no enjuicies. Simplemente observa. Con la práctica podrás trasladar la sensación de quietud a momentos de gran actividad, como cuando estás con un día complicado en el trabajo o haciendo las compras navideñas.

Conforme practicas encuentras una maravillosa sensación de bienestar, incluso en los momentos más complicados. Trae consigo claridad de mente, y la consiguiente intuición. Qué pensar, decir o hacer se convierte en algo que apenas requiere esfuerzo.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el baño, preparándome para el día

☐

Situación 2

En la cocina, desayunando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Aplicar la **concentración** a lo cotidiano

¿CÓMO?

Percibiendo cada pequeño movimiento

☐

Fijándome con detenimiento en lo que veo, huelo, siento…

☐

CONCENTRACIÓN

Focalizar en lo frecuente y en lo familiar es una práctica sorprendentemente simple. Lo único que hace falta es determinación y motivación.

Toma los momentos que te resulten más familiares, aquellos que vives con más frecuencia, y céntrate en ellos. Evita pasar juicios, simplemente contempla.

Los primeros momentos del día son perfectos para una observación detenida; te estiras, bostezas, te duchas, te vistes, desayunas, tomas un café y das los buenos días a tus seres queridos. Observa estos momentos y los que siguen; miras por la ventana, te fijas en el tiempo que hace, te preparas para salir de casa, cierras la puerta de tu casa, sonríes a tu vecino. Y así sucesivamente.

Al concentrarnos en lo frecuente y lo familiar logramos impedir que la mente deambule y divague, y finalmente esto nos lleva a un estado de bienestar balsámico.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el tren de cercanías, volviendo a casa

☐

Situación 2

En la parada de autobús, de camino a una reunión

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Ser más consciente de «**conducir**» y estar menos ansioso por llegar

¿CÓMO?

Prestando atención a mi fiel amiga, la respiración

☐

Volviendo al momento, sea el que sea, una y otra vez

☐

CONDUCIR

Vivir se parece mucho a conducir. Podemos fijarnos en cada detalle de la carretera o dejar que nuestros ojos deambulen, perdiendo de vista la carretera, así como nuestros momentos y metas más preciados.

A veces estamos tan ansiosos por llegar a nuestro destino que se nos olvida el camino. Todo el viaje importa, sea desarrollar un plan detallado o fijar unos plazos de entrega. Cada parte del trayecto —lo interesante y lo no tanto— nos ayuda a no perdernos el camino en sí. En lugar de que tu meta sea simplemente llegar, disfruta de cada segundo que empleas en llegar. El camino será más seguro, mil veces más productivo y mucho más gratificante.

Sea cual sea tu objetivo, ya sea montar un negocio, lanzar un proyecto, continuar con tus estudios, ser un buen padre, rediseñar tu jardín, aprender a patinar o adelgazar… Mantén los ojos en cada kilómetro de la carretera. Decide dónde quieres ir y cómo vas a llegar, ponte en marcha sin vacilar, sigue la ruta sin dar vueltas, descansa de vez en cuando para repostar y sé consciente del camino.

En lugar de solo soñar, realizarás tus sueños. Captarás y disfrutarás lo que está sucediendo, tanto dentro como fuera de ti, intensificando la experiencia.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la sierra, dando un paseo

☐

Situación 2

En el campo, jugando con los niños

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Fomentar momentos de **conciencia** plena

¿CÓMO?

Dejándome cautivar por la inmensidad del cielo

☐

Dejándome ensimismar por el murmuro del riachuelo

☐

CONCIENCIA

Generalmente asumimos que primero se piensa y luego «se es consciente», cuando en realidad la conciencia no requiere del pensamiento, sino que florece más y mejor cuando en lugar de pensar prestamos atención.

Al ralentizar el ritmo de nuestros pensamientos podemos llegar a entender la tremenda importancia de la conciencia.

Una manera muy efectiva de hacerlo es escapar del bullicio y desconectar, permitiendo que la mente alcance un estado de calma y de quietud. Subir a la cima de una montaña, sentir el aire fresco y embriagarse de las vistas deslumbrantes. Bajar a la playa, disfrutar de la inmensidad del mar y del sonido de las olas. Ir al campo e inhalar el olor a hierba y flores silvestres. Pasear por un parque urbano y observar los árboles, los pájaros y las demás criaturas.

El «ser conscientes» nos ayuda a decidir si queremos (o no) dejarnos llevar por nuestros pensamientos y sentimientos. El impacto sobre nuestra vida es intenso, inmenso e inmediato. El resultado: sensación de paz interior, sentirse uno. Finalmente, encontramos esa pieza del puzle que nos eludía.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un semáforo, esperando a cruzar la calle

☐

Situación 2

En la consulta del médico, esperando mi turno

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Comprender mi capacidad de superar el factor **control**

¿CÓMO?

Observando el aire que entra y sale de mi cuerpo

☐

Etiquetando todo lo que surge: «presente», «pasado», «futuro»

☐

CONTROLAR

¿Controlar equivale a represión o nos brinda la libertad de elección?

Al elegir la calidad de nuestros pensamientos, palabras y acciones, reducimos las restricciones que nosotros mismos nos imponemos cuando permitimos que nos dominen nuestros patrones de pensamientos incontrolados. En primer lugar, «controlar» significa aprender a ser conscientes de nuestros pensamientos, a veces excesivos, negativos y desordenados. Solo entonces se nos abren multitud de posibilidades.

Podemos dejarlos pasar como si de una brisa se tratase, sin dejarnos arrastrar. O cortarlos de raíz, como si estuviéramos podando las malas hierbas. O cambiar ciertos pensamientos por otros; negativos por positivos, destructivos por constructivos, desalentadores por alentadores.

Tan pronto como aprendemos a conocer nuestros pensamientos, somos libres de recanalizar las energías que hasta la fecha agotábamos en pensamientos inútiles hacia actividades más productivas. Ahora sí que nuestra vida es nuestra; una sensación única entre muchas.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En mi sillón favorito, ralentizando motores

☐

Situación 2

En el dormitorio, preparándome para acostarme

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Relacionarme de otra forma con mi **cuerpo y mente**

¿CÓMO?

Tensando y destensando las distintas partes del cuerpo

☐

Siendo consciente de que «yo no soy mis pensamientos»

☐

CUERPO Y MENTE

Cuerpo y mente son complementarios. El uno sin el otro está incompleto, como una flor sin pétalos o una vela sin mecha.

Ninguno es más importante que el otro, pero qué duda cabe que la mente se beneficia profundamente cuando convierte al cuerpo en su aliado, en su amigo, en el ancla que la mantiene en el momento.

Aprende a observar tu cuerpo detenidamente, a buscar todo tipo de sensaciones: calor, frío, agujetas, tensión, hormigueo, bienestar, etcétera. El objetivo es observar tu cuerpo sin dejarte atrapar por lo que te gusta o te disgusta. Simplemente observas, si es necesario rectificas, y continúas observando.

El poder de concentración que ejerces mientras observas tu cuerpo detenidamente libera tu mente de su infinito torbellino de pensamientos. Sin prisa pero sin pausa aprendes pequeños trucos que alivian el peso de mente y cuerpo.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un atasco, pasando el rato

☐

Situación 2

En una sala de espera, esperando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Sentir en primera persona cómo **dar y recibir** están ligados

¿CÓMO?

Percibiendo el «espacio» que existe entre estímulo y respuesta

☐

Confiando en la bondad del momento «todo está bien»

☐

DAR Y RECIBIR

La vida es un fiel reflejo de nuestros pensamientos, palabras y acciones. Cuando nos encanta la vida, la vida nos trata bien. Y cuando tan solo percibimos negatividad, el mundo parece decirnos que no, repetidamente.

Para crecer como seres humanos hace falta ser conscientes de lo que damos y de lo que recibimos; ambos conceptos están tan entrelazados que solo pueden observarse juntos. Lo que recibimos del universo no es más que el resultado final de nuestro comportamiento hacia nosotros mismos, hacia otros y hacia la vida en general. Es necesario entender que lo que hemos dado hasta la fecha nos ha traído hasta donde estamos. Y seguirá siendo así, salvo que optemos por observar y transformar. Es uno de los principios primordiales de la naturaleza: los resultados no varían si no cambiamos nuestro proceder.

Sácale partido a los momentos mágicos que se nos presentan a lo largo del día: mientras te cepillas los dientes, preparas un café, paseas al perro o haces una sesión en el gimnasio. Estás convencido de que tu mente está en blanco y, sin embargo, estás dándole vueltas a todo tipo de pensamientos y sentimientos. ¡Sé consciente del momento en estos momentos, y surgirán cambios notables!

Al transformar este patrón tan arraigado lograremos cosechar resultados bien distintos, y así multiplicar y enriquecer el tiempo que tenemos.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En casa, pensando en estar tranquilo

☐

Situación 2

En el trabajo, intentando cambiar de perspectiva

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Jugar con la **decoración** de vez en cuando

¿CÓMO?

Reubicando muebles y cachivaches para experimentar con sensaciones

☐

Centrándome mientras enciendo una vela o riego una planta

☐

DECORACIÓN

Decorar el espacio donde más tiempo pasas es sinónimo de renovar tu mente.

Sea cual sea la magnitud del proyecto, incluso el cambio más pequeño en la decoración ejerce una enorme diferencia en la energía de una habitación, que, a su vez —y este es el objetivo primordial—, despierta la manera en que percibimos nuestro entorno.

Prueba con algo tan simple como pintar la habitación donde pasas la mayor parte del tiempo, ya sea el salón, el despacho o la cocina. Experimenta reubicando los muebles; puede que tu sillón favorito de repente se sienta más protector o que la mesita de café se vuelva más visible, versátil y vibrante. Quizá laves las cortinas; eliminar una capa de polvo renueva el color y la vivacidad tanto de la habitación como de tu mente. Date el capricho de comprar algo nuevo: una lámpara, unos cojines, una pequeña fuente o una escultura que te inspire.

Este tipo de cambio tiene unos efectos maravillosos, tanto en tu hogar como en tus propios niveles de energía, conciencia y bienestar.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el coche, de camino a una reunión

☐

Situación 2

En el parque, paseando con los niños

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Prestar atención a la actividad que hay **dentro y fuera** de mí

¿CÓMO?

Respirando hondo y siguiendo el flujo del aire que entra y sale

☐

Cambiando de actitudes, experimentando con opuestos

☐

DENTRO Y FUERA

Una excesiva actividad externa cansa, pero una excesiva actividad interna resulta extenuante. Aprende a ralentizar la agitación interior.

Creemos que la felicidad depende de factores externos. Sin embargo, es nuestra capacidad de respuesta interior al mundo exterior, con optimismo y entusiasmo, la que crea un verdadero sentimiento de contento y bienestar. Concentrarnos en lo que está sucediendo, dentro y fuera, aquí y ahora, nos premia con percepción directa y visión clara. Vemos lo que en realidad está sucediendo, simplemente porque mejoramos nuestra capacidad de enfoque. Es como si estuviéramos estrenando gafas nuevas.

Cuando aprendemos a aceptar que un contratiempo puede ser una oportunidad para crecer, cuando evitamos discusiones sin sentido, cuando nos fijamos en nuestras reacciones y las convertimos en respuestas, entonces podemos moldear cómo nos encontramos por dentro con respecto al exterior. Haz un paréntesis, sé consciente de tu respiración, cuenta hasta diez o sonríe sutilmente. Transforma la reacción interna en acontecimiento externo.

Atesora tu capacidad de crear bienestar. La vida se torna más bella.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el salón, organizando

☐

Situación 2

En la cocina, ordenando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Poner orden donde haya **desorden**

¿CÓMO?

Desechando lo que no utilizo, creando flujo hacia otros

☐

Liberando espacio para lo venidero

☐

DESORDEN

Poner fin al desorden renueva y revitaliza tanto tu entorno como tu mente.

Elimina todo lo que no uses, no hayas usado o no vayas a usar. En realidad, no tiene sentido guardar trastos solo por si algún día te vienen bien o vuelven a estar de moda.

Empieza por «filtrar» una habitación. Quizá comiences por una estantería demasiado llena. Habitúate a hacer limpieza, recanalizando, tirando o regalando todo lo que sobra. Crea espacio para que pueda entrar lo nuevo en tu vida. Despréndete de la ropa que no te favorece, de libros que nunca abres, de ollas y sartenes viejas, de artilugios que apenas utilizas y de reliquias que ya no evocan ni siquiera un buen recuerdo.

Hacer limpieza —ya sea en una habitación, un despacho, un armario o un coche — brinda una sensación liviana y energizante a tus espacios. Aún más, tiene un efecto casi inmediato en la claridad de tu mente y la ligereza de tu corazón.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cama, empezando a despertarme

☐

Situación 2

En la cocina, preparando el desayuno

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Despertar cada día con atención a cada detalle

¿CÓMO?

Sonriendo, por el mero hecho de hacerlo

☐

Estando exactamente donde estoy, con paciencia

☐

DESPERTAR

Al despertar, mímate con pensamientos positivos los diez primeros minutos del día. La mayoría hacemos exactamente lo contrario.

Fomenta un hábito nuevo y maravilloso: comienza cada mañana con pensamientos agradables acerca de la vida y palabras amables hacia ti mismo. Hay miles de aspectos de la vida que parecen insignificantes pero que son tremendamente placenteros, cosas que normalmente damos por hechas y que descartamos, dándoles preferencia a pensamientos que poco nos inspiran.

En cuanto empieces a despertar, da las gracias por el mero hecho de despertarte, por tener un día más, por la casa que te protege, por la cama gustosa donde duermes, por tal vez tener una pareja con quien compartir la vida, o hijos a quienes amar, criar y disfrutar. Comprende lo afortunado que eres al tener una ducha caliente, una taza de té o de café, el desayuno que te prepara para todo el día. Maravíllate con el resplandor del sol, el caer de la lluvia o con los primeros copos de nieve.

Promueve pensamientos positivos al despertarte y siente la diferencia en tu día. Tienes a tu alcance una nueva oportunidad para mostrarte tal como te gustaría, otra oportunidad para resplandecer.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En mi habitación, poniéndome el pijama

☐

Situación 2

En el baño, cepillándome los dientes

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Endulzar el momento a momento de ir a **dormir**

¿CÓMO?

Teniendo una palabra amable para cada uno de los que me rodean

☐

Percibiendo este instante, en vivo y en directo, sin pensarlo todo

☐

DORMIR

La hora de dormir merece ser gozosa.

Dedica esos últimos minutos de tu día exclusivamente a pensamientos positivos, no importa lo simples o mundanos que parezcan. Tú más que nadie o nada en este mundo puedes lograr que estos momentos sean divinos y sublimes, noche tras noche, durante el resto de tu vida.

Maravíllate con el resplandor de la luna y las estrellas mientras cierras las cortinas. Mima tus ojos con un suave masaje mientras te sonríes frente al espejo. Saborea el momento al hundirte en una almohada perfumada. Repasa todas esas pequeñas alegrías del día que está a punto de concluir.

Disfrutar de un momento gozoso antes de dormir hace maravillas. Al concentrarte en algo reconfortante mientras te preparas para un buen descanso nocturno mejoras activamente la calidad de tu sueño, la naturaleza del mañana y la esencia de la vida en general.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el supermercado, haciendo la compra

☐

Situación 2

En el gimnasio, haciendo ejercicio

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Desdramatizar mi actitud ante la vida

¿CÓMO?

Siendo consciente de mi respiración una y otra vez

☐

Observando «mis» pensamientos sin creerme todo lo que oigo

☐

DRAMA

Quítale «drama» a la vida.

¿Estamos en un escenario ensayando una obra estrictamente coreografiada o la vida es tan flexible como queramos? Hay margen suficiente para incluir una aportación personal, y en ello radica el valor intrínseco de restarle importancia a nuestras actitudes dramáticas, a menudo autoimpuestas, ante aquellos aspectos de la vida que a veces nos abruman: las relaciones personales, el trabajo, el dinero y la salud.

Deja de darle vueltas y más vueltas a los pensamientos dañinos de tu mente. Deja de machacarte pensando que no has tenido suerte. Aprende a aquietar tus pensamientos, a eliminar el desesperado faenar de tu mente. Siéntate tranquilamente, concéntrate en tu respiración, sonríe aunque sea una pequeña sonrisa. Abre tus ojos a las maravillas más diminutas de la vida y si no logras verlas, mira de nuevo, porque sin duda existen.

Una serie de perspectivas y puntos de vista sencillos y asequibles equilibran más que una visión rebuscada y parcial. Recanaliza estas energías que de pronto liberas. Habitúate a llevar una vida más constructiva y menos centrada en la dramática autodestrucción.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

Delante de un espejo, lavándome las manos

☐

Situación 2

En una tienda, probándome ropa

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Escuchar lo que me dice mi reflejo en el **espejo**

¿CÓMO?

Buscando el contacto visual y saludándome, como haría con un amigo

☐

Motivándome con una palabra amable, si hiciera falta

☐

ESPEJOS

Los espejos dan lugar a una sensación maravillosa de comunión con la persona con la que más tiempo pasas.

Adopta la sana costumbre de mirar tu reflejo. Haz de esta una experiencia positiva. Coloca un espejo apetecible, sugerente, precioso, bajo una luz que favorezca, en un rincón apartado de tu casa —puede ser en tu dormitorio, el baño o el pasillo, un sitio donde puedas ir y hacerte amigo de ti mismo.

Sonríete, mírate a los ojos, mírate de la misma manera que mirarías a tu mejor amigo. Date los buenos días y las buenas noches delante del espejo. Háblate, despeja tus dudas y susúrrate palabras cariñosas.

El tiempo que pasas delante del espejo te respalda durante esos momentos de desasosiego e inquietud y te lleva a una sensación única de protección, bienestar y tranquilidad.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En una cafetería, charlando con amigos

☐

Situación 2

En la calle, paseando al perro

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Preguntarme cuáles son mis **esperanzas y deseos**

¿CÓMO?

Permitiendo que surja la respuesta, surgirá

☐

Sonriendo sin razón aparente

☐

ESPERANZAS Y DESEOS

Albergar esperanzas y deseos es humano e indispensable. Nos da un profundo sentido de optimismo y contento.

Tenemos una idea bastante clara de cómo querríamos que fuera nuestra vida, y ser conscientes de nuestras aspiraciones es un hábito enormemente saludable. Sin embargo, el implementar nuestras esperanzas y deseos requiere cierta tenacidad y vitalidad. Conocemos la meta, pero necesitamos una estrategia y una buena dosis de valentía.

El secreto yace en dar un paso más cada día, y repasar los logros a diario y semanalmente. Es importante evitar que el esfuerzo dependa excesivamente del resultado. Si tu deseo es empezar un proyecto fascinante, llevar una vida más sana, convertirte en una persona más cariñosa o estudiar algo nuevo, empieza con lo pequeño y piensa a lo grande. Es decir, da pequeños pasos con una estrategia sólida y un sentido agudo del coraje con el fin de mantenerte bien encaminado.

El éxito está al alcance de aquellos que siembran desde el ser, no desde el hacer, y sueltan la obsesión humana por los resultados.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la parada del autobús, esperando

☐

Situación 2

En el coche, esperando llegar a mi destino

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Estar, sin más, en el momento de **espera**

¿CÓMO?

Enraizando mis pies en esta tierra que me sostiene

☐

Imaginándome un cielo radiante y la tranquilidad que infunde

☐

ESPERAR

¿Por qué impacientarnos y estresarnos mientras esperamos el autobús, nuestro turno para pasar por caja o que el semáforo cambie a verde? ¿Por qué no reconvertir en útil ese tiempo que desperdiciamos de forma constante y sin sentido?

Cada momento cuenta, y una vida plenamente vivida es aquella que realmente le saca el mayor provecho a cada minuto. Apenas aprovechamos las esperas para destensarnos y centrarnos. En lugar de agotar nuestras reservas de energía y desperdiciar un tiempo precioso, podríamos alimentar nuestras fuerzas y vitalidad, y comenzar a aplicar y probar hábitos saludables en estos momentos irremediables de espera.

Recicla los momentos que aparentan ser inútiles. Mientras esperas en la panadería, sigue el flujo de tu respiración. Mientras esperas en la consulta del médico, cierra los ojos e imagina la luz dorada del sol irradiando todo tu ser. Mientras esperas en la peluquería, practica sonreír. Mientras esperas el autobús, deja que tu mente se calme.

Sácale provecho a cada instante. Se apodera de ti una sensación de estar enraizado y a la vez flexible, ligero.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cama, despertándome antes de tiempo

☐

Situación 2

En mi sillón favorito, descansando antes de dormir

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Vivir en lugar de pensar cada **experiencia**

¿CÓMO?

Ensimismándome con la luz cambiante del amanecer o del atardecer

☐

Dejándome abrazar por la inmensidad del cielo nocturno

☐

EXPERIENCIA

La experiencia es la espina dorsal y el timón de la vida. Sirve para abrirnos los ojos, aprender una lección, fortalecernos y seguir nuestro camino tranquilamente.

Todos tendemos a clasificar lo que nos sucede en una de estas dos categorías: bueno y malo. Es fundamental reconocer un éxito o un fracaso. Cuando la vida nos trata bien, todo va bien. Sin embargo, nuestros contratiempos nos convierten en figuras de arcilla en manos de un mal alfarero, y nos olvidamos de que nosotros somos a la vez la figura y el alfarero.

En última instancia depende de nosotros evitar el autocastigo, el lanzarnos de cabeza contra el muro más cercano o el ponernos la zancadilla a nosotros mismos. La experiencia no existe con el fin de abatirnos, ni siquiera para hacer mella. Existe para nuestro crecimiento. Al hacer frente a los retos, al igual que a los logros, date una tregua, ponte de pie nuevamente, desempólvate, mímate con palabras cariñosas y vuelve a la carga.

La experiencia es nuestro mayor bien. Es nuestra buena estrella y, dependiendo de cómo percibamos nuestro papel en la vida, e incluso la vida en sí, siempre tiene brillo propio.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el jardín, descansando

☐

Situación 2

En el parque, paseando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Sonreír cada vez que vea una **flor**, esté donde esté

¿CÓMO?

Observando detenidamente su colorido, aroma, forma y frescura

☐

Percibiendo mi respiración mientras observo su belleza natural

☐

FLORES

La ternura fresca y pasajera de las flores saca a flote lo mejor de nosotros.

Las veamos en un jardín, en una jardinera o en la floristería, las flores nos hacen sonreír. Nadie frunce el ceño al recibir un ramo de flores. A los niños les encanta llevarse a casa un ramo de flores silvestres.

Aprovecha su energía positiva. Anima tu espacio vital, incluso tu lugar de trabajo, con flores frescas. Disfruta poniéndolas en un jarrón y colócalas en un sitio especial. Aprecia sus exquisitos colores, sus verdes y crujientes tallos y hojas, su delicado aroma.

Observa la agradable y ascendente energía que se siente al compartir conscientemente tu espacio con unas flores.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un atasco, de camino a una reunión

☐

Situación 2

En el campo, disfrutando de un día al aire libre

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Permitirme **fluir** con el momento, sin colorear la experiencia «rumiando»

¿CÓMO?

Estando cien por cien en lo que es, reconociendo el momento

☐

Esbozando una leve sonrisa en los labios, por lo que es

☐

FLUIR

La vida es como un río. Podemos elegir entre dejarnos llevar por la corriente y aprovechar su impulso o nadar contra corriente y convertir nuestros días en un viaje tortuoso. Es cuestión de escoger libremente una de las dos opciones.

Tenemos poco o ningún control sobre si las aguas fluyen tranquilamente o si de repente se convierten en una peligrosa riada. Sin embargo, una vez que estemos en este fluir, nosotros decidimos si utilizamos nuestras destrezas de natación y desarrollamos nuestra sagacidad con cada nuevo escenario.

Cuando las aguas son turbulentas —una semana ajetreada en el trabajo, exámenes en la universidad—, nada con todas tus fuerzas para mantener el curso. Cuando las aguas están en reposo —una noche tranquila en casa, relaciones que marchan bien—, deja que la corriente te lleve y absorbe la propia energía del río, almacenado fuerzas para un «mal» día. Cuando el sol brilla en una de las orillas del río —días serenos y de buena salud—, haz de esa orilla tu meta, dejando de lado la orilla más oscura. Cuando las aguas son cristalinas y te encuentras relajado y alerta, zambúllete en busca de algo nuevo en el lecho del río.

Descubre lo bello que es fluir.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cocina, merendando

☐

Situación 2

En la habitación de los niños, dándoles las buenas noches

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Sentir curiosidad y asombro por mis **hijos**, sin querer que sean diferentes

¿CÓMO?

Estando enteramente presente para cada sonrisa o ceño fruncido

☐

Irradiándolos con amor, sin entrar en lecturas de pasado ni futuro

☐

HIJOS

Tener hijos es un milagro que nos ofrece la vida y que a menudo nos perdemos por algo tan simple como la falta de atención.

Si la vida te concede esta experiencia, haz que sea verdaderamente maravillosa para ambas partes. Puedes ser el guía, gurú y punto de referencia de tus hijos.

Pasa con ellos todo el tiempo que te sea posible, aunque una dosis diaria de independencia también es saludable y necesaria. Hazles ver que los quieres —con sonrisas, cariños, abrazos y besos—. Hazles saber que son personas maravillosas —resaltando sus buenas cualidades, exaltando sus quehaceres bien hechos, animándolos a mejorar diariamente—. Hazles saber que estás para lo que necesiten. Pregúntales cómo se encuentran, escucha sus respuestas, responde a sus inquietudes. Fomenta un sentimiento de mutua confianza. Todo ello estando realmente presente cuando estás con ellos.

La satisfacción de un trabajo bien hecho, y el recuerdo que tus hijos atesorarán de ti, sirven en sí de inspiración para toda la vida.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En casa, pasando la tarde

☐

Situación 2

En el coche, volviendo a casa

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Replantearme si me dejo arrastrar, o no, por la sensación de estar **hundido**

¿CÓMO?

Mirándome en el espejo como miraría a mi mejor amigo

☐

Centrándome en cada sonido o silencio que surge, cuando surja

☐

HUNDIDO

Cuando te encuentras hundido o fuera de juego, la negatividad parece penetrar sigilosamente en tus patrones de pensamiento. El secreto para evitar estas intromisiones está en lograr una conciencia más simple.

Céntrate en lo que más reconfortante te resulte. Abre los ojos a las pequeñas cosas de la vida; generalmente son aquellas de las que más te puedes fiar.

Acurrúcate en tu sillón favorito y pasa una tarde acogedora en casa. Hazle frente al mal tiempo y ve a dar un energético y vigorizante paseo por el parque. Sonríete en el espejo y siente esa seguridad profundamente arraigada que solo tu propia sonrisa te transmite. Proponte apreciar los pequeños y aparentemente triviales aspectos de la vida. No tienes excusa: son gratuitos, no tienen precio y están al alcance de todos.

Ser positivo es mucho más poderoso que ser negativo, y siempre te eleva a un estado de bienestar.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el salón, escuchando música

☐

Situación 2

Al aire libre, paseando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Aceptar y fomentar mi **individualismo**

¿CÓMO?

Fijándome en los colores siempre cambiantes del cielo

☐

Observando «esta inhalación que llega ahora, y ahora, y ahora»

☐

INDIVIDUALISMO

No existe sentimiento igualable al de estar a gusto con uno mismo y percibir la gloriosa sensación de tranquila efusividad que aporta.

Aunque a veces es precisamente nuestro individualismo lo que parece apartarnos del resto de la humanidad, necesitamos buscar más allá de nuestros pensamientos para descubrir lo que nos hace vibrar, lo que nos hace encontrarnos bien. Para recrear el sentimiento único de ser quienes en realidad somos, y a la vez sentir que somos parte de algo más grande, dependemos de nuestra predisposición a reprogramar nuestras actitudes ante la vida.

Contemplar una puesta de sol nos ha llevado a todos al magnífico momento de ser y pertenecer. ¿Por qué no sentirlo todos los días? Observa el momento tranquilamente, al igual que con la puesta de sol. No pensamos mientras vemos una puesta de sol —nuestra mente se aquieta, nos centramos, sentimos, pertenecemos—. Utiliza la misma técnica de observación pura, cuando conversas con un amigo (o enemigo), cuando estás en una reunión de trabajo o cuando comes con la familia.

Incorpora la puesta de sol a tu vida diaria; te sentirás tan sublime y tan único como aquella tarde que te sentaste a contemplar ese maravilloso espectáculo anaranjado.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el sofá, descansando

☐

Situación 2

En el supermercado, haciendo la compra

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Estar en ese preciso instante de tal forma que se desvanezca la **inseguridad**

¿CÓMO?

Fijándome en el cuerpo: postura, movimiento, sensaciones

☐

Observando el entorno y si lo califico de bueno, malo o regular

☐

INSEGURIDAD

La inseguridad a menudo nace de nuestra predisposición a pensar en el pasado y en el futuro en lugar de simplemente vivir el presente.

Por insignificantes o maravillosas que puedan ser las innumerables situaciones de la vida, al crear pensamientos de excesivo apego o rechazo hacia ellas, también creamos dolor.

Aprecia el aquí y el ahora por lo que es y mientras dura. Disfruta con lo que el momento te ofrece: una tarea monótona, una relación amorosa, un trabajo aburrido, unas vacaciones maravillosas, un paseo soleado por el parque o una tarde lluviosa en casa.

No busques más. La inseguridad que te causan preguntas como: «¿Lo perderé algún día?», «¿Conseguiré tener más?», «¿Me acostumbraré a ello?» se desvanece por sí sola.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un semáforo, esperando cruzar la calle

☐

Situación 2

En una cafetería, tomando un café

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Dirigir un foco de **luz** brillante hacia mis pensamientos

¿CÓMO?

Observando lo que pasa por mi mente sin dejarme arrastrar por nada

☐

Acompañando el momento con curiosidad hacia la respiración

☐

LUZ

Enfoca la luz de una linterna imaginaria sobre tus pensamientos y rebusca entre ellos como harías en un baúl lleno de piedras preciosas, perlas y tal vez un poco de polvo. Puede que alguno de tus tesoros ocultos te deslumbre o te aturda.

Nuestros pensamientos pueden ser persuadidos a salir de los rincones poco iluminados de nuestra mente al inundar su hábitat con una luz intensa. Esto a su vez agudiza la conciencia.

La idea principal es observar con calma el contenido y la calidad de tu discurso mental, haciendo uso de todos esos momentos repartidos a lo largo del día que requieren poca o ninguna concentración: al fregar los platos, al pasear al perro, al desplazarnos ida y vuelta al trabajo o al relajarnos al final de una larga jornada. Cuando logramos ser conscientes de nuestro tren de pensamientos, podemos fomentar aquellos que nos convienen y eliminar los que nos hacen daño. Lo que pensamos claramente depende de nosotros. Nadie piensa por nosotros; excepto los pensamientos que abandonamos a su libre albedrío en esa zona de nuestra mente aislada y en penumbra.

Empieza a enfocar esa luz. Al reestructurar la cantidad y la calidad de nuestros pensamientos le damos otra energía a nuestras vidas.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la sierra, disfrutando de un día con mis seres queridos

☐

Situación 2

En una sala de espera, esperando ver a un cliente, al médico o al dentista

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Usar la **llave** que abre las puertas al bienestar

¿CÓMO?

Contemplando todo cuanto me rodea sin etiquetar ni juzgar

☐

Convirtiendo lo más simple en objeto de mi atención

☐

LLAVE

La llave de la felicidad y del bienestar existe. Se halla entre las joyas que esconde nuestro corazón.

Todos cuidamos de esta llave a nuestra manera. A veces la cogemos y la usamos sin más; abrimos y cerramos puertas, fluimos con el momento. Hay veces que jugueteamos con la llave nerviosamente, sin saber qué puertas abre o cierra, ni en qué sentido habría que girar la llave en la cerradura. Vacilamos con lo que el futuro nos depara, en lugar de confiar en que cada puerta representa una oportunidad para crecer un poco más, para vivir la vida más plenamente. El valor intrínseco de la llave reside en nuestra conciencia y en nuestro deseo de aprovechar cada momento.

Atesora tu capacidad para avanzar cada día. Cierra aquellas puertas que no llevan a ningún sitio y abre aquellas que te llevan al paraíso terrenal.

Hazte la promesa de abrir una puerta a diario: la puerta del aquí y del ahora, la puerta que te guiará a todas las demás puertas, la puerta que te lleva a casa.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el cuarto de baño, lavándome las manos

☐

Situación 2

En la cocina, enjuagándome las manos

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Permitir que mis **manos** sean las que me aten al aquí y ahora, una y otra vez

¿CÓMO?

Centrándome en las sensaciones que llegan a mis sentidos

☐

Salpicando mi día con momentos de quietud

☐

MANOS

Cuando nos concentramos en una actividad cotidiana como puede ser lavarnos las manos, alcanzamos niveles asombrosos de relajación en tan solo unos segundos.

Este es un magnífico momento para concentrarnos, ya que solemos estar a solas. Es un momento perfecto para quitarles importancia a pensamientos o preocupaciones, vaciando nuestra mente del parloteo inútil, sistemáticamente y con firmeza, mientras observamos el tranquilo movimiento de nuestras manos bajo el agua.

Habitúate a una nueva costumbre aprovechando las muchas veces que a diario te lavas las manos; espolvorea tu día con momentos de relajación. Trata de percibir el aroma del jabón, haz un esfuerzo por observar el movimiento suave de tus manos, escucha atentamente el sonido del agua mientras se escurre por tu piel.

Unos momentos de relajación repartidos a lo largo del día crean una sensación simple de serenidad y bienestar.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el coche, de camino a casa

☐

Situación 2

En casa de amigos, tomando un café

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Aplicar curiosidad a lo que percibo que estoy catalogando de **mejor o peor**

¿CÓMO?

Observando el momento sin desear que sea de otra manera

☐

Percibiendo el ir y venir de mi respiración en un primer plano

☐

MEJOR O PEOR

Aunque el día a día nos parezca una competición constante, la verdad es que venimos al mundo a vivir una vida, no a participar en una carrera.

La vida adquiere un tinte bien distinto cuando nos damos cuenta de que en el fondo no es cuestión de ser mejor o peor que nuestros compañeros de viaje. Nadie más que nosotros puede vivir nuestra vida. No te dejes atrapar por como parecen vivirla los demás. No alteres tu plan de acción por no conformar con los planes de otros. Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia fórmula para forjar una vida más feliz. ¡Sé tú mismo! ¡Hazlo a tu manera!

Plántate delante de un espejo y quiérete con locura. Acércate a una ventana y disfruta de lo que haya en ese momento, sea el calor del sol, una tormenta o una nube pasajera. ¿Tu deseo es aprender a patinar o a hacer surf? Anímate. ¿Que quieres tener más amigos? No le des tantas vueltas y no esperes que te llamen, llama.

Descubrirás que la vida sin comparaciones es un don maravillosamente simple.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

Al aire libre, paseando

☐

Situación 2

Por la calle, haciendo deporte

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Abrirme a las **mil maravillas** de la vida

¿CÓMO?

Ensimismándome con el sol, las nubes, el cielo y la lluvia

☐

Observando el silencio y el espacio en toda su grandeza

☐

MIL MARAVILLAS

Agradece las mil maravillas de la vida. Enuméralas una tras otra. Literalmente. El objetivo es que logremos ser tan sumamente conscientes de su existencia que las tengamos siempre presentes.

Ábrete a estas maravillas. Sé consciente de ellas. Aprécialas. Sonríe sutilmente ante su mera existencia. Absorbe el sentimiento de serenidad y seguridad que te da una vida repleta de maravillas reconocidas.

Cada uno de nosotros, a su manera, tiene una larga lista de pequeños lujos: el sol que nos da la luz del día, una inagotable existencia de aire para respirar, nuestros ojos y oídos para disfrutar de estupendas vistas y sonidos, nuestras piernas para caminar, un amigo con quien hablar, un hogar donde ir…, la lista es interminable.

Las preocupaciones e inquietudes se desvanecen hasta alcanzar su verdadera perspectiva.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En casa, planchando

☐

Situación 2

En el trabajo, archivando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Prestar atención a cada vez más y más **momentos**

¿CÓMO?

Centrándome en la belleza de lo más simple y rutinario

☐

Buscando la parte positiva de cualquier situación

☐

MOMENTOS

La vida no es dejar pasar el día para disfrutar de la noche, superar una mala época para empezar una mejor o terminar con la semana laboral para poder relajarnos el fin de semana.

Cada instante es único. A veces algunos momentos pueden parecer menos agradables que otros. Sin embargo, en gran medida, el elemento diferenciador es precisamente nuestra reacción interna al evento externo. Tú decides, nadie tiene un control sustancial sobre cómo decides interpretar y procesar cada instante de la vida.

Cuando no logras ver lo positivo en una pila de plancha, en un día ajetreado en el trabajo, en un malentendido con un ser querido, en las malas hierbas que crecen en el jardín o en tener que levantarte temprano, mira de nuevo. ¡Acércate! En vez de concentrarte en el aspecto negativo de las cosas, aprovecha para transformar los momentos aparentemente difíciles en momentos perfectos. Permanecerán hasta que lo hagas. Incúlcate unas buenas costumbres: enumera las mil maravillas de tu vida, sé consciente de tu valía y desarrolla la capacidad de simplemente observar tu mente, sin creerte todo lo que te dice.

No desees que pasen los días; cambia de perspectiva. Conseguirás mejorar notablemente la calidad de tu vida.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la terraza, tendiendo la colada

☐

Situación 2

En el jardín, regando las plantas

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Observar los «**monos**» de mi mente

¿CÓMO?

Sintiendo mi cuerpo: sensaciones, roces, molestias

☐

Centrándome en la gama de estímulos externos que me llegan

☐

MONOS

Una mente descuidada se parece a una selva, con monos colgando de las ramas, subiéndose por las lianas y saltando de árbol en árbol. Cuando permitimos que nuestros pensamientos anden sueltos, se convierten en los monos de nuestra mente, lanzándose desde una idea medio concebida a otra. Cuando dejamos que se las arreglen a solas, crean el caos.

Cambia de juego. Doma a los monos de tu mente. Familiarízate con ellos, observa con detenimiento a estos aspirantes a domador, niégate en redondo a participar en diálogos y tertulias con ellos. ¿O acaso conversarías con monos de verdad? Bajo el resplandor de un hipotético foco estos intrusos desaparecerán.

Acepta la atención como una forma de vida. Aprende a focalizar en lo que estás pensando, diciendo o haciendo en el momento preciso en que está sucediendo. Céntrate en el aquí y el ahora, estés haciendo *footing* por el parque, mandando un *mail*, cargando el lavavajillas, lavando el coche o podando las rosas. Tus monos quedarán deslumbrados con tanta luz resplandeciente y, sin la libertad de la que disfrutaban hasta ahora, los vencerás y se desvanecerán.

Aquellos que verdaderamente consiguen dominar el arte de la observación, logran estar en paz consigo mismos y con el mundo en sí.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la playa, descansando en una hamaca

☐

Situación 2

En el parque, paseando bajo la lluvia

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Embelesarme con la **naturaleza**

¿CÓMO?

Cerrando los ojos y escuchando los sonidos del mar, de los árboles

☐

Contemplando el horizonte con asombro y gratitud

☐

NATURALEZA

El poder curativo de la naturaleza es único. Nos ayuda a trascender el ajetreo de nuestras vidas y de nuestra mente, emplazando el ser en el presente.

Imagina disfrutar de una excursión al campo o a cualquier espacio abierto, ya sea tu propio jardín, un parque urbano o la plaza del pueblo. O quizás una hermosa playa, el monte o un tranquilo y recóndito lago. Solo imaginarlo cambia nuestra percepción del momento, porque la mente no diferencia entre lo real y lo irreal.

Mira el cielo infinito y aprecia la sensación de inmensidad y libertad que surge dentro de ti. Siente el aire fresco y observa cómo acaricia tu piel y limpia tus pulmones. Cierra los ojos y escucha el relajante sonido de la naturaleza: la brisa que mueve las hojas, las olas que rompen en la playa o la abeja que zumba en una flor. Despierta al esplendor de la naturaleza: la quietud de una lagartija, un árbol en flor o una ardilla tomando el sol mientras mordisquea una nuez.

Céntrate en la grandiosa sensación de bienestar y sabiduría que la naturaleza produce en ti. Observa cómo tus ojos y oídos, tu mente y tus músculos empiezan a relajarse, y cómo te dejas llevar por la sensación del aquí y el ahora.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cocina, preparando la cena

☐

Situación 2

En el baño, lavándome la cara

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

No dejarme arrastrar por el tren de la **negatividad**

¿CÓMO?

Observando las sensaciones en mi cuerpo a medida que surgen

☐

Sintiendo el recorrido de mi inhalación y de mi exhalación

☐

NEGATIVIDAD

La negatividad es un tren que va a ninguna parte.

A veces nos lleva hacia sentimientos de vacío o de soledad, tal vez incluso hacia la amargura y el resentimiento, y siempre logra dar una vuelta completa hasta atraer más negatividad. Es una de esas actitudes que raramente estamos dispuestos a confesar y, cuando nos confrontan con ello, culpamos a otros. ¿Negativo, yo?

Apodérate de este mismo momento para observar cómo piensas y hablas. Encuentra el tiempo para hacerlo a diario; cítate a ti mismo. Cuando estés esperando el tren de cercanías, cuando estés en un atasco o aguardando tu turno en el supermercado, escanea e inspecciona cada uno de tus pensamientos y palabras. En el momento en que veas cualquier signo de negatividad, detente sin más. Permítete estar con ello. Con práctica asidua, se activará en ti un mecanismo de cambio, de transformación.

Cuando eliges observar el negativismo, estás cambiando el rumbo a tu vida.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el parque, montando en bicicleta

☐

Situación 2

En el gimnasio, haciendo ejercicio

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Ver que cada instante es un auténtico «**obsequio**»

¿CÓMO?

Moldeando lo aparentemente mundano en maravilloso

☐

Creando una intención de ver la bondad de la vida

☐

OBSEQUIO

La vida es un obsequio comparable a un libro cuyas páginas están en blanco. Es la oportunidad perfecta para relatar tu propia historia: una autobiografía que será recordada por nuestros seres más allegados y queridos. Quizás incluso por la humanidad.

Desde muy temprana edad hasta el final de nuestros días disponemos de una única oportunidad para narrar lo que querríamos que fuera el significado de nuestra vida, lo que querríamos que se recordara de nosotros. Solo nosotros decidimos; nadie más escribe nuestra historia, porque la vida es una autobiografía, no una biografía.

Cuando en el fondo creemos que la vida es un cuento de hadas, puede llegar a ser digna de un príncipe o una princesa. Si pensamos que la vida es un drama interminable, quizás el desastre llame a nuestra puerta día tras día. ¡Nuestra visión de la vida es exclusivamente nuestra, y nadie más opina!

Existe un sinfín de opciones. Podemos brillar intensamente, resplandecer en la oscuridad, fulgurar suavemente, parpadear como una luz tenue, relumbrar gozosos o simplemente deslumbrar. Lo que haces con el obsequio de la vida depende solo de ti.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el trabajo, hablando con un cliente

☐

Situación 2

En casa de amigos, charlando con una amiga

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Soltar esa necesidad imperiosa de dar siempre mi **opinión** acerca de todo

¿CÓMO?

Centrándome en lo que me dicen en lugar de anticipar mi respuesta

☐

Sonriendo a mi interlocutor y a mi propio deseo de hablar

☐

OPINIONES

Expresar, compartir o defender una opinión no necesariamente refleja quiénes somos, sino quiénes pensamos ser.

Somos mucho más que una serie de ideas y, sin embargo, a menudo nos identificamos tanto con nuestras opiniones que perdemos la capacidad de diferenciar entre quienes somos y quienes pensamos que somos.

Lo ideal es entender que compartir las opiniones de otros es opcional, al igual que lo es defender las propias. En última instancia la mayoría de nuestras opiniones no son tan relevantes, y no compensa enfrascarse en discusiones con otros sobre estas. Evita el constante impulso de tenerlas, mantenerlas, defenderlas y compartirlas, salvo que de verdad merezcan la pena. Aprende a conocer tus prioridades. Al fin y al cabo, no siempre ganamos porque tengamos razón.

Una actitud de vivir y dejar vivir nos hace sentir más completos, más en paz con nosotros mismos y con el mundo en general. Quítale peso al barco de la vida y navega más ligero.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un semáforo, esperando poder cruzar la calle

☐

Situación 2

En el sofá de mi casa, tumbado a la bartola

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Sentir que la vida es una serie única de **oportunidades** que no se repiten

¿CÓMO?

Disfrutando de un amanecer, la sonrisa de un niño o una tarea cualquiera

☐

Ofreciendo una palabra amable o el consuelo de una mirada

☐

OPORTUNIDADES

Las oportunidades son como las puestas de sol: si las hacemos esperar demasiado, terminamos por no verlas.

Cada evento de la vida es una oportunidad. La vida en sí es una serie casi inagotable de oportunidades. Pero para realmente vivirlas tenemos que ser conscientes de su existencia, y a menudo estamos tan inmersos en otras cosas que el aquí y el ahora simplemente pasa desapercibido. Prestando atención a lo que pensamos que son minucias de la vida, maximizamos nuestra capacidad de percibir las oportunidades más sustanciales en su clara dimensión.

Es muy simple. Si cada vez que cruzas la calle sonríes, la próxima vez que alguien realmente necesite de tu sonrisa sabrás exactamente dónde encontrarla. Si cada vez que te encuentras en un atasco solo piensas positivamente, sabrás dónde encontrar fuerzas cuando el camino se torne difícil. Si cada vez que te lavas las manos te tranquilizas y te sueltas, sabrás cómo relajarte sin esfuerzo cuando la situación lo requiera.

La vida se enriquece y es mucho más provechosa si sistemáticamente trabajas sobre las pequeñas oportunidades con las que te encuentras en tu vida cotidiana.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el salón, disfrutando de un día tranquilo

☐

Situación 2

En mi habitación, descansando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Poner cierto **orden** en varios planos de mi vida

¿CÓMO?

Estando atento al cuerpo mientras camino de un lado a otro

☐

Siendo consciente mientras realizo una tarea rutinaria cualquiera

☐

ORDEN

El orden se refleja en nuestra claridad mental, en nuestra capacidad para tomar decisiones y en última instancia en nuestros logros.

La energía de una estancia cambia considerablemente según esté muy ordenada, sea un caos total o se encuentre en un término intermedio.

Cuando entramos a una habitación ordenada y percibimos que podemos sentarnos sin tener que mover abrigos, encontrar un libro sin tener que mover pilas de periódicos o dejar una taza de té sin tener primero que desalojar la mesa, nuestra energía fluye libremente y puede, por tanto, canalizarse hacia otras actividades más amenas y productivas. Es más fácil conseguir un orden cuando desechamos lo que no hemos usado, no usamos ni usaremos, creando así un espacio de apertura y energía renovada. Aún más, el orden se hace más llevadero si invertimos en un archivador para nuestros papeles, un mueble de mil cajones para guardar nuestros cachivaches, un armario bien diseñado para nuestra ropa y una buena despensa para la comida.

La armonía entra en nuestra vida cuando sale el desorden.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un atasco, de camino a las tiendas

☐

Situación 2

En la parada de autobús, volviendo a casa

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Ser consciente del **parloteo** de mi mente

¿CÓMO?

Centrándome en sensaciones, sin dejarme arrastrar por pensamientos

☐

Percibiendo la respiración en la totalidad del cuerpo

☐

PARLOTEO

Observa cómo tus pensamientos se suceden uno tras otro, incansablemente… el parloteo.

Sé consciente de las conversaciones constantes que hay en tu mente. Observa la absoluta futilidad de la mayoría de estos debates cerebrales. Puedes erradicar este parloteo dañino y agotador de tu mente cuando aprendes a prestar atención al momento presente.

Selecciona algo específico en lo cual concentrarte durante unos minutos. Puede que decidas ser perfectamente consciente de lo que estás haciendo aquí y ahora o puede que te centres en el fluir de tu respiración. Podrías fijar tu atención en algo relajante, como una nube pasajera, un árbol balanceándose en el viento o el golpeteo de la lluvia en tu ventana.

Aquietar el constante parloteo de tu mente surge de la atención, y equivale a recargar pilas, tus pilas.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En mi habitación, vistiéndome

☐

Situación 2

En la cocina, fregando los platos

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Ser más curioso por lo que va pasando en mi **parque de atracciones** personal

¿CÓMO?

Sintiendo el tiovivo de los pensamientos, sin rechazos

☐

Observando la montaña rusa de los sentimientos, sin apegos

☐

PARQUE DE ATRACCIONES

La vida es como un parque de atracciones. Vemos lo que nos desagrada, pero quizá nos perdamos la diversión porque no abrimos los ojos.

Nuestra mente tiende a dispararse y nuestro ánimo se comporta como un yoyó. Este escenario nos predispone a recrear emociones que se apaciguarían si nos centráramos un momento. Ningún suceso pasado, presente o futuro se merece que le demos vueltas y más vueltas en el tiovivo de nuestros pensamientos. Pierdes un tiempo irremplazable y el cansancio te marea.

Bájate del balancín de tus ánimos. Presta atención a algo aparentemente banal, algo tan simple que te haga olvidar aquellos pensamientos que ya no deberían de formar parte de tu vida. Aprovéchate de situaciones específicas que por sí mismas requieren poca atención. Mientras vas en metro o en autobús, estés de pie o sentado, siente tu postura, observa sensaciones y percibe tensiones. Mientras ves la televisión respira con atención, siguiendo el fluir del aire hacia dentro y hacia fuera. Mientras caminas cuenta hasta diez una y otra vez, sintiendo todas tus pisadas con cada paso que das.

Al ser consciente en situaciones que son tremendamente cotidianas, disfrutarás más del tiempo que pasas en este parque de diversiones que es la vida.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En casa, disfrutando de una tarde tranquila

☐

Situación 2

Al aire libre, saboreando un momento de relax

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Hacer de mi **pasatiempo** un momento de plena atención

¿CÓMO?

Sintiendo en un segundo plano la respiración que llega y la que parte

☐

Sumergiéndome en una actividad que me llena y me motiva

☐

PASATIEMPOS

Habitúate a practicar un *hobby*. Dedícale tiempo, descubrirás que entretenernos y a la vez concentrarnos logra que nos sintamos bien y nos ayuda a apreciar el momento actual por lo que es. El único momento que existe y que no se repite.

Al fomentar un estado de bienestar y de conciencia a través de la práctica habitual de un *hobby*, mantenemos nuestros pensamientos encarrilados, lejos del excesivo parloteo cotidiano que a menudo se torna destructivo.

Busca tiempo para un pasatiempo que siempre te haya apetecido o que nunca pensaste hacer, incluso tal vez algo que te encantaba hacer de niño y que dejaste hace ya tiempo. Cuida de un bonsái, haz una colcha de *patchwork*, pinta con acuarelas o aprende a tocar la guitarra. Si en algún momento se convierte más en una tarea que en un pasatiempo, pásate a algo que te llene más.

Los pasatiempos ayudan a dejar lo demás en un segundo plano y a desarrollar un mayor sentido de la calma basado en la atención al momento.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la calle, haciendo algún recado

☐

Situación 2

En el parque, paseando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Concentrarme en cada uno de los **pasos** que doy

¿CÓMO?

Notando cada sensación que surge en la planta de los pies

☐

Sabiendo lo que el cuerpo sabe: la caricia del aire, del sol

☐

PASOS

Contar nuestros pasos: uno, dos, tres…, es una manera simple de decir «no» a lo que no es. Logra que estemos más centrados y, por tanto, tengamos más energía para decir «sí» a lo que es. Nos ayuda a ver la realidad, estando en lo que estamos.

Cuando salimos a caminar, ya sea para ir a la compra, al trabajo o a algún recado, tenemos una oportunidad estupenda para transformar unos minutos superfluos en momentos de verdadera paz y calma.

Simplemente nos concentramos tanto en contar nuestros pasos, del uno al diez y vuelta a empezar, que expulsamos el parloteo incansable y sin importancia que ocupa tanto nuestro tiempo y agota nuestras energías. Entonces podemos canalizar esta nueva vitalidad hacia las actividades que nos importan más, aquellos aspectos de nuestra vida que son más importantes, que nos exigen más y que son más gratificantes.

Es exquisitamente simple: al contar nuestros pasos nos encontramos con la energía necesaria para dar grandes saltos.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En mi sillón favorito, leyendo

☐

Situación 2

En el autobús, de camino al trabajo

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Observar mis **pensamientos** como el que observa una pompa de jabón

¿CÓMO?

Prestando tanta atención a la inhalación que «oiga» mis divagaciones

☐

Ensimismándome con el golpeteo de la lluvia sobre el cristal

☐

PENSAMIENTOS

Dos pensamientos no pueden compartir un mismo instante. Puede parecer que coinciden, que coexisten, pero un pensamiento solo puede seguir a otro, como una reacción en cadena.

Cuando nos tomamos un tiempo para observar nuestros pensamientos, cuando conseguimos conocerlos, nos damos cuenta de la cantidad de energía y tiempo que les dedicamos a pensamientos inútiles y dañinos. Cuando sondeamos el contenido de nuestro diálogo mental, nos encontramos ante un cruce de caminos: podemos elegir cambiar los patrones o seguir con los mismos. Podemos escoger crecer o languidecer.

A lo largo de cada día existen muchos momentos en los que no es necesario «pensar». Como mientras nos duchamos, nos cepillamos los dientes, paseamos al perro, fregamos los platos, e infinidad más. Utilízalos para observar tus pensamientos, como si estuvieras mirando un tren que llega lentamente a una estación y al poco tiempo vuelve a marcharse. Sin subirte al tren ni dejarte arrastrar por él. Obsérvalos y déjalos pasar.

Los pensamientos son las semillas de nuestras experiencias y, por tanto, de la vida en sí. Siembra con cautela y recoge con alegría, es gozosamente simple y tremendamente gratificante.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el baño, duchándome

☐

Situación 2

En una cafetería, desayunando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Cultivar el arte de la **percepción**

¿CÓMO?

Fijándome en cada detalle de lo que veo, oigo, toco, siento…

☐

Notando cómo fluye mi respiración

☐

PERCEPCIÓN

El tapiz de la vida adquiere un color y una textura mucho más intensa cuando se vive y se saborea cada momento como realmente es.

La vida es mucho más plena cuando percibes lo que estás haciendo en el momento exacto de hacerlo. Siendo consciente de ti mismo, de donde estás, de lo que haces, piensas y sientes. Siendo consciente de todo lo que pasa a tu alrededor.

Empieza por prestar atención a los muchos momentos rutinarios de tu vida cotidiana. Al ducharte, al vestirte o al tomarte el primer café de la mañana. Al peinar a tu hija, ir a una reunión de trabajo o mientras preparas la cena. Evita pensar en lo que «vas» a ponerte mientras te duchas, lo que «vas» a comer mientras paseas al perro o lo que «vas» a decirle a un cliente mientras te tomas un café.

Percibir lo que está sucediendo, dentro y fuera de ti, en el mismo momento en que ocurre, conlleva un sentimiento de serenidad y, como si surgiera de la nada, te guía hacia la ecuanimidad y la calma que tanto ansiamos.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cama, despertándome

☐

Situación 2

En el gimnasio, haciendo ejercicio

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Prestarles atención a mis niveles de **preocupación**

¿CÓMO?

Estirando y notando cada músculo de mi cuerpo

☐

Sonriendo sin razón aparente

☐

PREOCUPACIÓN

La preocupación y la atención no pueden convivir bajo un mismo techo y en una sola mente.

Preocuparse nace de una falta de atención correcta, desperdiciando nuestras reservas de energía y desgastando nuestro valioso tiempo. Estar atentos no nos deja tiempo libre para preocuparnos. Ocuparse en lugar de preocuparse.

La atención se practica a través de la observación. Tranquilamente observa dónde estás, con quién estás y lo que estás haciendo. Fíjate en lo que estás pensando y sintiendo. No te dejes enredar por lo que surge. Si ves que te preocupas por lo que tal vez nunca llegue a suceder —lo cual es bastante habitual—, convéncete con claridad y en voz alta de que eso no va a ocurrir, y concéntrate en el momento presente. Si tienes buenas razones para creer que algo desagradable realmente va a pasar, ocúpate de buscar una solución adecuada y evita la preocupación inútil. La repetición de una frase tan simple como «todo va bien», o «estoy bien», intensifica la atención y puede que te ayude a observar, manteniendo la calma mientras lo haces.

¿Por qué preocuparte por lo que tal vez nunca llegue a suceder? La atención confiere a la vida una magnífica sensación de paz y tranquilidad.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la terraza, aprovechando una tarde libre

☐

Situación 2

En el jardín, regando el césped

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Redescubrir los miles de momentos maravillosos

¿CÓMO?

Estando atento al ajetreo de una hilera de hormigas sin perder detalle

☐

Ensimismándome con los colores y las formas de las nubes

☐

REDESCUBRIR

Redescubre esa sensación de quietud con la que todos nacemos y que con el paso del tiempo perdemos.

Los recién nacidos quizá parezcan exteriormente bulliciosos, pero en su interior son un mar de tranquilidad. Solo viven para el momento. A diferencia de muchos adultos, no se debaten entre sincronizar sus actividades diarias con las divagaciones.

Para recuperar esa sensación tranquila del aquí y ahora, primero tenemos que reestablecer el estado de quietud que perdimos hace tiempo. Evita darle prioridad al pensamiento rumiante, a los juicios constantes, a las opiniones eternas, a perpetuarte en la confusión y permitir que tu mente se vuelva un caos. Reorganízate. Observa tu mente mientras te tomas un café o te das un baño. Observa cómo se aquieta tu mente.

Recuperarás una sensación gozosa de paz y de silencio. Redescubrirás tu ser original. Rejuvenecerás.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cocina, preparando el desayuno

☐

Situación 2

En un atasco, llevando los niños al colegio

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Centrarme al menos una vez al día en el flujo de mi **respiración**

¿CÓMO?

Sintiendo el movimiento que produce en mi cuerpo

☐

Anclándome en ella para así observar lo que surge en la mente

☐

RESPIRACIÓN

No hay nada que se compare a la respiración. Es una parte esencial de la vida. Tanto es así que sin respirar morimos y, sin embargo, a través de ella logramos reequilibrar el cauce de la vida.

Podemos utilizar la respiración para desacelerarnos y alcanzar un estado mental más coherente. Es una herramienta maravillosa que podemos utilizar a cualquier hora y en cualquier situación y circunstancia.

Contempla tu respiración a diario. No importa dónde estés. Puede que estés en un atasco o sentado en el autobús. Haciendo los deberes con los niños o leyendo un libro plácidamente. Sigue el flujo de tu respiración durante unos minutos, igual que cuando contemplas las olas del mar que llegan a la playa y luego se vuelven a marchar, una detrás de otra. Observa cómo entra el aire en tus pulmones y cómo exhalas lentamente. Con curiosidad, porque ninguna inhalación es exactamente igual que otra. Una vez que te hayas familiarizado con su poder relajante, puedes puntualizar el momento preciso en el que inhalación se convierte en exhalación, y viceversa.

Observar la respiración se torna una práctica reconfortante y tranquilizadora. Los sentimientos de desasosiego se alejan flotando, igual que las olas del mar.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la oficina, hablando con los compañeros

☐

Situación 2

En casa, charlando con la familia

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Escuchar el sonido del **silencio,** que a menudo pasa desapercibido

¿CÓMO?

Prestando tanta atención a los sonidos que percibo los silencios

☐

Afinando en la escucha activa de lo que se dice

☐

SILENCIO

El silencio es más productivo que una conversación sin conciencia.

Somos tantos los que escuchamos mecánicamente… Actuamos como si escuchásemos, aunque en el fondo estamos absortos en nuestro propio parloteo. Escuchar prestando atención es una cualidad extraordinaria. Nos ancla en el presente a la vez que transforma ese hábito un tanto negligente e inconsciente de ausentarnos, logrando que nos enfoquemos y familiaricemos con el aquí y el ahora.

La idea principal es escuchar con tanta atención que simplemente no te queda tiempo para divagar o perder el hilo, llegar a conclusiones a la ligera o crear interpretaciones irreales. Oyendo cada palabra que se pronuncia y los silencios que las separan.

Al ser conscientes del lenguaje hablado, fomentamos una conciencia más general hacia la vida e infundimos una sensación estupenda de plenitud.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el semáforo, de camino a casa

☐

Situación 2

Por la calle, paseando al perro

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Sonreír sin razón aparente

¿CÓMO?

Siendo consciente del momento, sabiendo lo que el cuerpo sabe

☐

Irradiando bondad hacia fuera y hacia dentro

☐

SONRISAS

La causa siempre precede al efecto —o al menos así nos lo han hecho creer— y será verdad. De hecho, si consideramos la relación entre la felicidad y el sonreír, asumimos que, en general, la felicidad es la causa y el sonreír es el efecto.

En otras palabras, primero nos sentimos felices y luego sonreímos. Sin embargo, sonreír sin sentirnos previamente felices siempre crea una sutil sensación de bienestar y conciencia. Sabemos que sonreímos. No es cuestión de estar radiantes de alegría, o de sonreír de oreja a oreja, basta con una sonrisa suave y tranquila.

Hazte la promesa de sonreír en ciertas situaciones que por sí mismas no causarían este efecto. Practica el sonreír por sonreír. Sonríe mientras preparas una comida, sonríe mientras arreglas la casa, sonríe cuando te enfrentas a una situación laboral difícil, sonríe mientras ayudas a tus hijos a estudiar.

La sonrisa es contagiosa e irradia felicidad. Invierte el orden aparentemente natural de las cosas. Sonríe antes de sentirte feliz. Sentirás contento interior más a menudo y serás más consciente de cada momento.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En casa, poniendo orden

☐

Situación 2

En la oficina, haciendo fotocopias

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Embelesarme con las **tareas** más cotidianas

¿CÓMO?

Centrándome en las sensaciones que surgen en manos y pies

☐

Disfrutando de la rutina sin desear que sea de otra manera

☐

TAREAS

Las tareas cotidianas podrán parecernos tediosas y triviales, pero todos sin falta tenemos alguna que otra tarea que nos resulta ineludible.

Estas tareas surgen con tanta regularidad y tan repetidamente que son el momento perfecto para fomentar breves pero frecuentes instantes de bienestar interior.

Convierte en rutina no la tarea en sí, sino el prestar atención a esos pequeños y aparentemente insignificantes quehaceres de tu vida diaria. Sé consciente de lo que estás haciendo y la manera en que lo estás haciendo. Hay un sinfín de ocasiones perfectamente propicias: mientras friegas los platos, taladras un agujero en la pared para colgar un cuadro, pones la mesa, le pones pilas a un juguete, cambias una bombilla, tiendes la ropa o pasas la aspiradora.

Comprobarás lo fácil que es abandonar la pésima costumbre de pasar por alto el momento perfecto solo por imaginarnos el siguiente.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cocina, preparando un té

☐

Situación 2

En mi sillón favorito, tomando un té

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Saborear el «**té**» que toca en cada momento

¿CÓMO?

Aprendiendo a disfrutar tanto de los procesos como de los resultados

☐

Centrándome en este momento, el único que tenemos

☐

TÉ

Tomarse un té es un ritual que comienza mucho antes de sentarnos a disfrutar de nuestra taza de té.

Intenta trasformar todo el proceso en una serie de momentos de observación calmada, de gozo tranquilo, de ritual de conciencia.

Desde el mismo momento en que decides preparar una taza de té, contempla cada paso del proceso: cómo vas a la cocina, coges un cazo, lo llenas de agua, lo pones a hervir, eliges el té, preparas la tetera y las tazas, viertes el agua, remueves el té, lo llevas a tu sillón favorito, te sientas, lo sirves y finalmente te lo bebes. ¿Ves cuánto tiempo le dedicas a tomarte el té? Beber la taza de té es solamente una parte del proceso.

Aprende a disfrutar de todo el proceso del té, de principio a fin, porque una taza de té —ese instante de tu vida, como cada uno de los instantes— solo se vive una vez.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el trabajo, a punto de contestar el teléfono

☐

Situación 2

En casa, hablando por teléfono

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Estar más presente al **teléfono** para que sea sinónimo de «despertar»

¿CÓMO?

Sonriendo aunque nadie me vea

☐

Observando cada detalle de mi postura, sin enjuiciar

☐

TELÉFONO

Sonreír mientras hablamos por teléfono es una promesa relativamente inocua y, sin embargo, tremendamente productiva. Prepara el camino hacia el bienestar, tu bienestar y el de otros.

Algunos de los cambios más notables en nuestras vidas se producen por las pequeñas y aparentemente insignificantes resoluciones que tomamos conscientemente.

Muchos consideran esta magnífica costumbre como inútil y casi ridícula. Sin embargo, cuando sonreímos al teléfono indudablemente hacemos que la vida de otros sea más agradable. Nuestra sonrisa quizá sea invisible para nuestro interlocutor, pero no cabe duda de que modifica el tono, la sensación y el resultado de la conversación. Nuestras llamadas podrían convertirse en nuestro recordatorio constante para sonreír, como un despertador que nos reclama una sonrisa.

Sonríe siempre al teléfono; en sí es un hábito positivo y edificante, además de ser una «llamada» para despertar a la vida.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cama, conciliando el sueño

☐

Situación 2

En el sofá, viendo la televisión

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Estar atento en cada momento y así conocer cómo surge la **tensión**

¿CÓMO?

Percibiendo el espacio que existe entre la inhalación y la exhalación

☐

Volviendo una y otra vez a las sensaciones del cuerpo

☐

TENSIÓN

La tensión muscular tiene el hábito ingrato de aparecer sigilosamente, sin que nos demos cuenta, y a menudo cuando menos bienvenida es.

Como por arte de magia aparece cuando estamos tratando de concentrarnos, de tomar una decisión relevante, de hacer algo importante o incluso sin importancia. No obstante, la relajación y la serenidad son las cualidades que realmente nos ayudan a superar los momentos cruciales de la vida.

Vencer la tensión muscular se equipara a calmar la mente. Eliminarla, o por lo menos saber de su existencia, solo es posible si se es consciente. Aprende a estar sentado o acostado sin apenas moverte. Recorre tu cuerpo mentalmente, percibiendo cualquier atisbo de tensión. Acostúmbrate a realizar movimientos circulares de cuello y hombros, a parpadear, a fruncir el ceño, a estirar y girar los dedos de las manos y los pies; mira si puedes convertirte en un muñeco de trapo. Evita las discusiones eternas contigo mismo acerca del porqué sí y del porqué no de tu tensión. Anímate a soltar la tensión.

Mímate con palabras de apoyo y algunos ejercicios simples; siente cómo alcanzas un estado de exuberante relajación.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el autobús, de camino al trabajo

☐

Situación 2

En la calle, volviendo a casa

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Aceptar que **trabajar** es una parte indispensable de la vida

¿CÓMO?

Siendo consciente de mis movimientos y mi postura

☐

Percibiendo los sonidos que surgen sin etiquetarlos

☐

TRABAJAR

Si uno lo piensa bien, merece la pena trabajar duro para mejorar la calidad del tiempo que pasamos trabajando. No podemos malgastar nuestros días, meses y años quejándonos constantemente del trabajo.

Evita concentrar tu energía y vitalidad en los aspectos menos positivos y que tan a menudo hacen que deseemos que termine nuestro día laboral. Cuando te encuentres gruñendo, redirige tu energía, acuérdate de los buenos aspectos: algunos días disfrutamos del trabajo, otros nos sentimos útiles, algunos nos mantiene ocupados, nos saca de casa, nos saca de nuestro egocentrismo y, por último, pero no menos importante, nos ayuda a pagar las facturas.

Pero puede que tengas un sueño —algo que sabes que se te daría mejor, algo que te encantaría hacer—, entonces «trabaja» para conseguirlo. Cambiar requiere una mezcla de autodisciplina, tiempo libre y una pequeña dosis de riesgo. Sin embargo, si nuestra meta merece la pena, disfrutaremos del esfuerzo que conlleva mezclar estos tres ingredientes. Imagínate llegar hasta el final de tu vida habiendo deseando que se pasaran los días solo por tu actitud hacia el trabajo.

Aceptar dónde estamos no es sinónimo de resignación. Dejar a un lado nuestra «zona de confort» nos renueva. Tú decides: o «trabajas» para que funcione el trabajo o «trabajas» por cambiar de trabajo. Hagas lo que hagas, haz que cada instante valga la pena.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En un semáforo, esperando a cruzar la calle

☐

Situación 2

En el supermercado, haciendo la compra

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Observar el papel que (**tú**) desempeñas en el momento a momento

¿CÓMO?

Mimándome con sonrisas en el espejo

☐

Dándome el apoyo que necesito con palabras alentadoras

☐

TÚ

Nadie puede remplazarte en el orden del universo. No existe una réplica exacta esperando a ocupar tu lugar en alguna estantería. Tú, en este momento, eres como tienes que ser, y eres único.

Dicho esto, lo más lógico sería que te hicieras el favor de fijarte en lo que es bueno, especial y único en ti. La historia que has venido a contar a través de tu vida se transforma cuando te gustas, te amas, confías en y te apoyas a ti mismo. Solamente es cuestión de empezar, y el mejor momento es aquí y ahora.

Observa cómo te hablas, las palabras que te dices. Céntrate en esas palabras de aprobación y amabilidad. Para esto, sácales el mayor provecho a los innumerables momentos ociosos de tu día a día. Aquellos momentos que no requieren de pensamiento. Aquellos que en el fondo son la verdadera esencia de la vida, y los más frecuentes. Conviértelos en momentos para ti.

Este es un magnífico viaje si aprendes a quererte tal como eres. Creando momentos que te nutren y te reafirman. Creando algo que podríamos llamar un «momento mío».

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En el salón, viendo mi programa favorito

☐

Situación 2

En el comedor, cenando

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Velar por mi bienestar encendiendo una **vela**

¿CÓMO?

Notando cómo me invade su luminosidad

☐

Dejándome envolver por la sensación de calidez

☐

VELAS

Ocurre algo mágico cuando enciendes una vela y te dejas fascinar por su llama, aunque solo sea por un instante.

Cuando te concentras de verdad en el movimiento de la llama, el efecto que ejerce en ti es tranquilizador. Te transporta hacia una sensación de quietud y, sin darte cuenta, dejas a un lado todas las tristezas. Experimentas el aquí y el ahora en su forma más básica. Te encuentras con tu verdadera esencia. Estás atento a este momento. Ese que nunca vuelve.

Observa cómo baila y se aquieta la llama. Contempla su multitud de colores. Escucha su chisporroteo. Siente su calor visual. Hay tanto que observar que no deja tiempo para la divagación.

Si les quitamos importancia, las preocupaciones, las penas y las desdichas se derriten y se desvanecen, igual que la cera de la vela.

MOMENTO MINDFUL

Situación 1

En la cocina, preparando una manzanilla

☐

Situación 2

En el coche, de camino a una cita

☐

ME COMPROMETO A…

Acción

Estar presente para cada momento del **viaje**

¿CÓMO?

Percibiendo las sensaciones del cuerpo, estando atento a la mente

☐

Observando la inhalación y la magia de cada momento

☐

VIAJAR

Una vez que empezamos el viaje de la vida no hay marcha atrás.

Habrá momentos en los que sintamos que estamos retrocediendo, desviándonos o incluso hundiéndonos, pero el único camino posible es, afortunadamente, hacia delante.

Nuestra mochila —que a veces nos parecerá muy pesada— puede aligerarse significativamente, si vivimos un día tras otro, sin más. Un día tras otro. Afrontando momento a momento. El vivir aquí y ahora es perfectamente compatible con planificar el «viaje». Podemos planificar un día en el campo, una escapada el fin de semana o las vacaciones de verano. Podemos organizar nuestra semana de trabajo o podemos desarrollar cuidadosamente los pasos que debemos seguir para lanzar un proyecto. Programar es posible, incluso muy recomendable. Sin embargo, tenemos que aprender a vivir cada una de las etapas del viaje, tal como evoluciona. Los preparativos, el momento culminante en sí y el recuerdo. El antes, el durante y el después.

Mima todos y cada uno de los momentos. Sácales provecho mientras duran, no cuando ya han pasado.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

«*I cannot live without books*.»
«No puedo vivir sin libros.»
THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.

Plataforma Empresa
CARLOS CHAGUACEDA
Tú puedes ser noticia
Manual de marketing y comunicación para estudiantes, emprendedores, empresarios y políticos en campaña
Del prólogo de Marcos de Quinto, director mundial de marketing de Coca-Cola: «La lectura de Tú puedes ser noticia ha sido una nueva oportunidad de [...] sentirme otra vez alumno, de volver a sentirme inspirado».

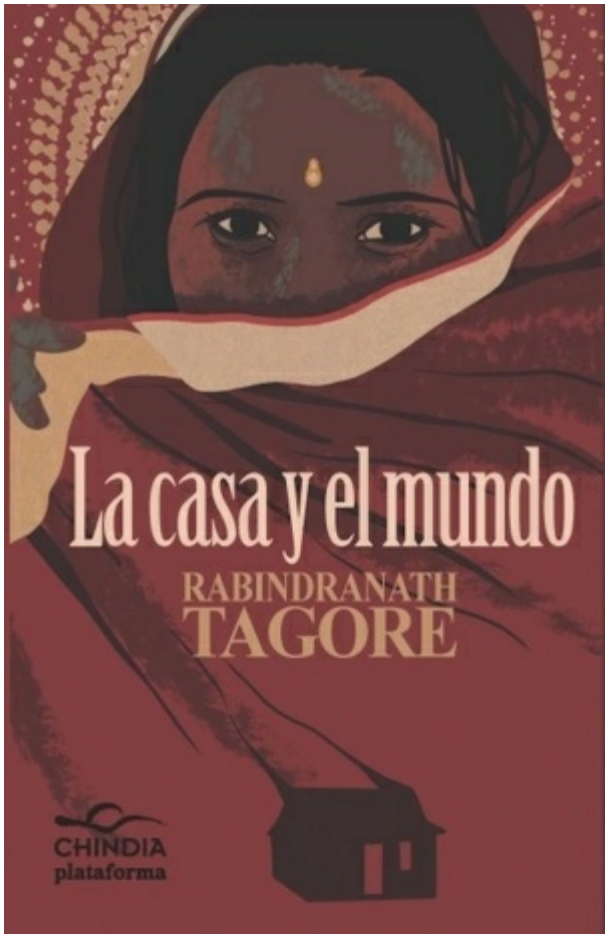
Tú puedes ser noticia

Chaguaceda, Carlos
9788416429929
264 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Tienes una buena idea? ¿Quieres alcanzar el éxito con ella? En este valioso manual, Carlos Chaguaceda desvela las claves, las reglas y los trucos del marketing mediático: la mejor forma de desarrollar estrategias de comunicación, para que seas tú la noticia más importante. En el mercado todo pasa por la comunicación: a partir de lo que comunicamos creamos el prestigio de lo que hacemos. Actúa bien, comunícalo mejor y los medios te darán la visibilidad necesaria para alcanzar una percepción positiva de tu campaña –cualquiera que sea: una buena causa, una noticia o un producto–. Porque una buena reputación empresarial ayuda a vender.
Este libro es la exclusiva que estabas esperando; una guía práctica con la que descubrirás por qué el marketing es imprescindible, necesario… aunque insuficiente para volverte visible y mediático; qué papel juegan la publicidad, las redes sociales, la viralidad o los anuncios; quién decide qué es noticia y las razones y excusas para serlo. Porque, en un mundo mediático, «si no estás en los medios, no existes»…

Cómpralo y empieza a leer


La casa y el mundo
RABINDRANATH
TAGORE
CHINDIA
plataforma

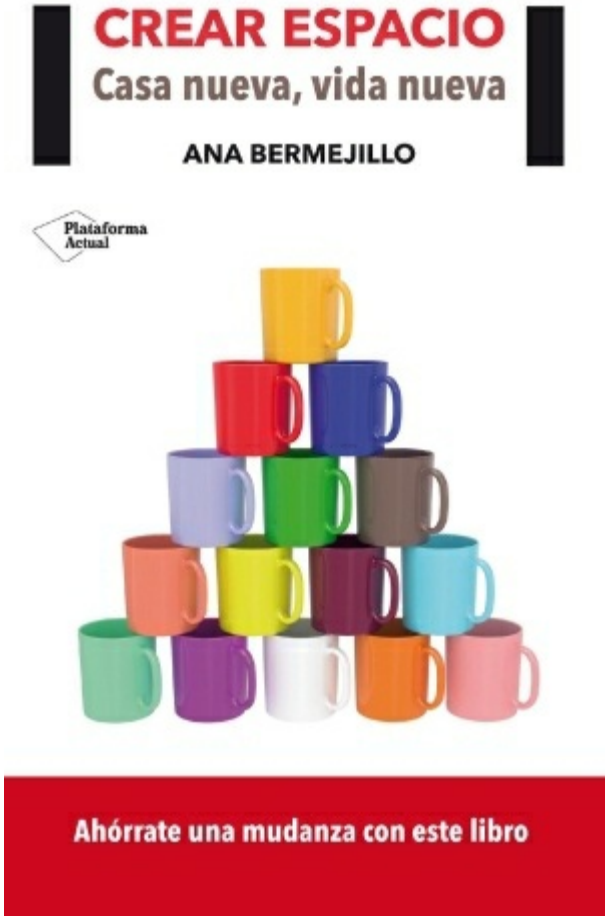
La casa y el mundo

Tagore, Rabindranath
9788415750154
272 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Bengala, India, principios del siglo XX. El aristócrata y terrateniente Nikhil, contraviniendo todas sus tradiciones familiares y los convencionalismos sociales de la época, se casa con la joven Bimala, una chica de baja extracción social y tez bastante oscura. Su amor es idílico y los esposos están entregados el uno al otro hasta que aparece su amigo Sandip, un revolucionario radical y entusiasta que constituye el contrapunto del pacífico y hasta pasivo Nikhil. Bimala acoge a Sandip en la casa de su marido, y acaba involucrándose en su tarea política. Inevitablemente, una joven Bimala que lo desconoce casi todo del mundo se sentirá fuertemente atraída por él y se establecerá finalmente un triángulo amoroso.

Cómpralo y empieza a leer


CREAR ESPACIO
Casa nueva, vida nueva
ANA BERMEJILLO
Plataforma Actual
Ahórrate una mudanza con este libro

Crear espacio

Bermejillo, Ana
9788416096718
120 Páginas

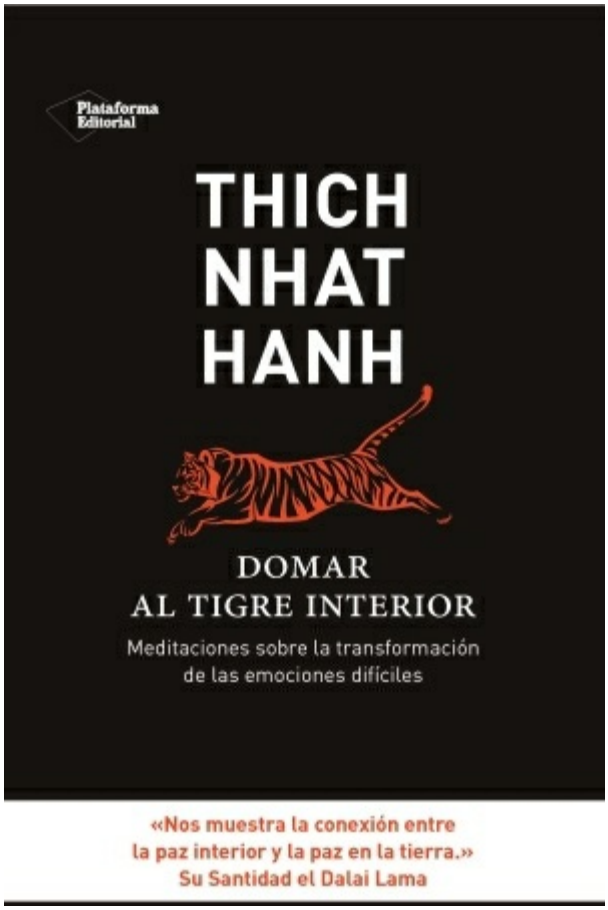
Cómpralo y empieza a leer

Ahórrate una mudanza con este libro

Las casas en orden transmiten paz. Lo limpio relaja. La mente, en los espacios equilibrados, se serena. Y entonces, ¿por qué tu vivienda se parece sospechosamente a un tenderete de mercadillo de tantas cosas que hay en ella? ¿Crees que no vale la pena poner orden porque los trastos volverán a ocupar anárquicamente todos los rincones? ¿Piensas que es imposible limpiar a fondo tras la maratoniana semana de trabajo?

No. No estamos abocados al caos. Este libro demuestra que es posible despejar el hogar de manera permanente, sin importar lo vandálicos que sean tus hijos, tu pareja o tus compañeros de piso o de oficina. Mediante un método práctico y sencillo, la autora nos anima a airear nuestros espacios definitivamente y nos enseña que el orden nos hace más felices, más eficientes, más imaginativos y más ecológicos.

Cómpralo y empieza a leer


Plataforma Editorial
THICH NHAT HANH
DOMAR AL TIGRE INTERIOR
Meditaciones sobre la transformación de las emociones difíciles
«Nos muestra la conexión entre la paz interior y la paz en la tierra.»
Su Santidad el Dalai Lama

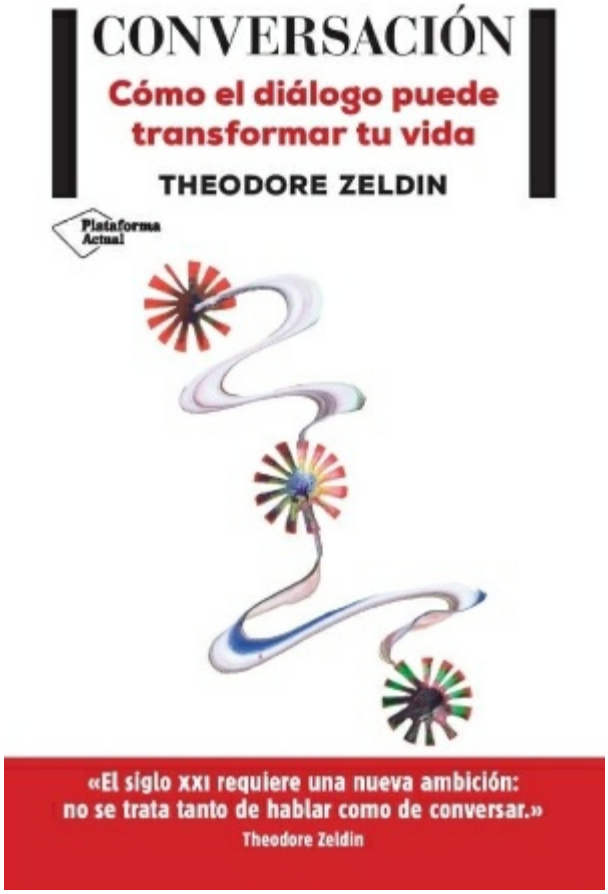
Domar al tigre interior

Nhat Hanh, Thich
9788416096435
120 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

El admirado maestro espiritual Thich Nhat Hanh nos proporciona en estas páginas una guía para liberarnos de las emociones que son causa de nuestro mayor sufrimiento. Erudito de gran prestigio internacional, activista por la paz y maestro budista venerado por gentes de todas las creencias, Thich Nhat Hanh ha inspirado a millones de personas en todo el mundo con su profundo conocimiento del corazón y la mente humanos. En esta ocasión, aborda con su profunda sabiduría espiritual las emociones humanas básicas con las que todos nos enfrentamos cada día. Destilación de algunas de sus célebres obras, Domar al tigre interior constituye un manual de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrecen técnicas con sentido práctico para apagar la ira, transformar el miedo y cultivar el amor en todos los escenarios de la vida. En definitiva, una guía sabia y exquisita para llevar la armonía y la sanación a nuestras vidas y a las relaciones con los demás

Cómpralo y empieza a leer


CONVERSACIÓN
Cómo el diálogo puede transformar tu vida
THEODORE ZELDIN
Plataforma Actual
«El siglo XXI requiere una nueva ambición: no se trata tanto de hablar como de conversar.»
Theodore Zeldin

Conversación

Zeldin, Theodore
9788416096909
146 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Cómo el diálogo puede transformar tu vida.

¿Le gustaría mejorar sus conversaciones con la pareja, sus colegas en el trabajo, su familia, los amigos, las personas a las que no conoce o consigo mismo? Conversación, que comenzó siendo una serie de charlas radiofónicas emitidas por la BBC que alcanzaron una notable popularidad, analiza qué tipo de charla encantaba y excitaba a la gente en el pasado y por qué en la actualidad hablamos de una manera diferente. Explora el arte y la historia de la conversación, y cómo esta puede ser la llave para un futuro más feliz e interesante. Muestra cómo las mujeres han cambiado la manera de hablar de los amantes, cómo las familias evitan el silencio o el aburrimiento, cómo el trabajo puede dañar o mejorar nuestra manera de conversar y qué papel desempeñan en la conversación los tímidos y los callados. Este libro nos permitirá ver con mayor claridad de qué queremos hablar y qué puede hacer la conversación por nuestra vida.

«Un minitratado brillante sobre cómo y por qué hablamos entre nosotros.»
Sunday Times

«Un librito delicioso… escrito con emoción y humor.»
L'Express (París)

«Es un Balzac moderno.»
Boston Sunday Globe

«Theodore Zeldin es un destello de luz en un mundo muy oscuro.»
The Express (Londres)

Cómpralo y empieza a leer

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
MINDFULNESS. LA MAGIA DEL MOMENTO: CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS CON EL (POCO) TIEMPO QUE TENEMOS	7
PAUTAS SOBRE CÓMO USAR ESTE LIBRO	10
ACTITUDES	12
AFRONTAR	14
ALMOHADAS	16
AMA DE LLAVES	18
AMIGO O ENEMIGO	20
AñORANZA	22
APRECIAR	24
AQUÍ Y AHORA	26
AQUÍ Y ALLÍ	28
ÁRBOLES	30
ATENCIÓN	32
CAMBIOS	34
CASA	36
CLARIDAD	38
CONCENTRACIÓN	40
CONDUCIR	42
CONCIENCIA	44
CONTROLAR	46
CUERPO Y MENTE	48
DAR Y RECIBIR	50
DECORACIÓN	52
DENTRO Y FUERA	54

DESORDEN 56
DESPERTAR 58
DORMIR 60
DRAMA 62
ESPEJOS 64
ESPERANZAS Y DESEOS 66
ESPERAR 68
EXPERIENCIA 70
FLORES 72
FLUIR 74
HIJOS 76
HUNDIDO 78
INDIVIDUALISMO 80
INSEGURIDAD 82
LUZ 84
LLAVE 86
MANOS 88
MEJOR O PEOR 90
MIL MARAVILLAS 92
MOMENTOS 94
MONOS 96
NATURALEZA 98
NEGATIVIDAD 100
OBSEQUIO 102
OPINIONES 104
OPORTUNIDADES 106
ORDEN 108
PARLOTEO 110
PARQUE DE ATRACCIONES 112
PASATIEMPOS 114
PASOS 116

PENSAMIENTOS 118
PERCEPCIÓN 120
PREOCUPACIÓN 122
REDESCUBRIR 124
RESPIRACIÓN 126
SILENCIO 128
SONRISAS 130
TAREAS 132
TÉ 134
TELÉFONO 136
TENSIÓN 138
TRABAJAR 140
TÚ 142
VELAS 144
VIAJAR 146
Colofón 147