

7 días Mindfulness

Día 4

Atención a los Pensamientos

Ayer vimos cómo nuestros pensamientos dirigen muchos de los momentos del día. No es negativo para la salud y el bienestar pensar. Es negativo para la salud dejarse llevar por el pensamiento divagatorio, por el pensamiento compulsivo, por las rumiaciones. Ahí entran también los juicios.

Es más fácil que de nuestra mente emerjan más pensamientos negativos que positivos. El motivo, es que el trabajo de la mente es defender la vida y cataloga todo como una amenaza. Estos pensamientos de defensa y alerta producen estrés.

Dirigir la atención de manera intencionada hacia una sensación física, o bien hacia el pensamiento práctico, calma la mente y desconecta este sistema.

Pero quiero hacerte una pregunta. Cierra tus ojos, lleva la atención hacia tu interior en la zona del pecho y observa lo siguiente: ¿Los pensamientos los emites tú, o surgen solos? Si surgen solos ¿Eres tú tus pensamientos? O ¿Tu eres ese que observa tus pensamientos? ¿Puedes observar tus pensamientos sin actuar? ¿Te sientes obligado a seguir todo lo que dicta tu pensamiento automático?

Observar nuestros pensamientos nos desautomatiza. Muchas veces estamos en “Piloto automático” No sabemos porque hacemos las cosas, pero las hacemos. Para cambiar las formas automáticas de actuar, he de pararme, darme cuenta y observar mis propios procesos. No puedo cambiar nada que no sé que existe.

¿Te has dado cuenta de que a veces tu vida se repite una y otra vez y siempre acabas con el mismo conflicto? Detenerse en el presente y observar puede cambiar esto. Queremos recoger los frutos de árboles que no hemos plantado. Recuerda que para obtener frutos has de practicar.