

7 días Mindfulness

Práctica

Día 5

Práctica Formal

Contemplar las emociones

Ponte en una postura cómoda. Los hombros ni demasiado erguidos, ni demasiado relajados. Con el punto de tensión justo. Relaja brazos y piernas. Cierra tus ojos y observa tu respiración. No tienes que hacer ningún esfuerzo para sentirla.

Ahora pídele a tu mente que te traiga una emoción que has sentido en estos últimos días. Que no sea muy fuerte. Y comienza a observarla.

Acéptala. No la juzgues. No es ni positiva, ni negativa. Es tu emoción. Solo permite que esté ahí y observa que puedes sostenerla.

Comienza a fijarte en qué parte del cuerpo se manifiesta y cómo. Como picor, molestia, incomodidad, cosquilleo... permítela unos segundos. Reconócela y trata de nombrarla, de etiquetarla. Puedes ponerle una forma, un color, un peso...

Si en algún momento de la práctica observas que te has dejado llevar por algún pensamiento, es completamente normal, no te recrimines por ello, y suavemente enfoca de nuevo la atención en la sensación física de tu respiración y a cualquier sonido que aparezca, volviendo la atención cada vez a un sonido más próximo hasta escuchar tu interior.

Permanece así unos minutos, simplemente, observando la emoción y la sensación física asociada.

1 minutos.

Para terminar el ejercicio, imagínate que aparece ante ti un cachorrito lindo y que viene a jugar contigo. Tómallo en brazos y abrázalo. Con ternura. Transmítele con tu cuerpo el mismo amor que te proporciona. Ahora toma una respiración profunda y estira tus músculos. Luego abre tus ojos.

Práctica Informal

Atención a la postura

Durante el día de hoy vas a detenerte durante un minuto y vas a prestar atención a tu postura. Obsérvala sin modificarla. ¿Qué te dice esa postura? ¿Qué te transmite?

Observa durante un minuto y después date cuenta si quieres modificarla. Si prefieres ponerte más recto, o relajar los hombros...

Y cuando acabes dibuja una sonrisa leve en tu rostro y observa lo que sucede con tu estado de ánimo.