



MINDFULNESS

DISFRUTA EL PRESENTE, CREA EL FUTURO

LILI DÍAZ
terapeuta



+52 33 3156 9313



lilidiazmindfulness.com



[lilidiaz.terapeutamx](https://www.facebook.com/lilidiaz.terapeutamx)



contacto@lilidiazmindfulness.com

Guía Mindfulness para principiantes.

Aprende respiración, agradecimiento, meditación, gestión emocional, exploración corporal y más...



MINDFULNESS

DISFRUTA EL PRESENTE, CREA EL FUTURO

INTRODUCCIÓN

capítulo uno

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

capítulo dos

EXPLORACIÓN CORPORAL

capítulo tres

PRÁCTICA INFORMAL

agregado

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

capítulo cuatro

MENTE SANA EN CUERPO SANO

capítulo cinco

AGRADECER

capítulo seis

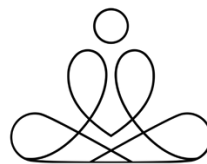
MINDFULNESS FORMAL. CONCENTRACIÓN

capítulo siete

GESTIÓN EMOCIONAL

capítulo ocho

MEDITACIÓN MINDFULNESS



MINDFULNESS

DISFRUTA EL PRESENTE. CREA EL FUTURO

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos a este manual práctico de Mindfulness!

En esta agitación de la vida moderna, donde cada día se nos exige más y más, la práctica de mindfulness emerge como un faro de serenidad. Imagina que tu mente es un torbellino lleno de fuertes corrientes de pensamientos, sentimientos, preocupaciones y tareas pendientes. En este contexto mindfulness actúa como un refugio, un espacio donde puedes encontrar tranquilidad lejos del tumulto mental.

ESTAR AQUÍ Y AHORA

En esencia, mindfulness es centrarse en el aquí y ahora, y no es una tendencia espiritual sino una respuesta científica a los desafíos de nuestro tiempo. Nuestro cerebro constantemente nos empuja hacia el pasado o nos arrastra hacia el futuro, el mindfulness es la práctica de detenernos, respirar y sumergirnos completamente en el momento presente; y esta capacidad de estar plenamente presente se convierte en un recurso invaluable, una herramienta que nos permite afrontar los desafíos con mayor claridad y serenidad.

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

¿De dónde proviene esta práctica? Parte de sus raíces se encuentran en la filosofía zen, una sabiduría oriental que abraza la simplicidad y la conexión con el presente. El mindfulness adopta estas enseñanzas y se convierte en una práctica accesible para todos, independientemente de las creencias, religión o tradiciones de cada uno, ya que se trata de aprender a vivir conscientemente, de abrazar el momento actual con toda su plenitud.

Y la ciencia respalda la eficacia del mindfulness. La meditación mindfulness se ha convertido en una de las prácticas más estudiadas en las universidades de todo el mundo y dichos estudios han demostrado que esta práctica no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que también mejora la concentración, la toma de decisiones y la salud mental en general.

¿CÓMO SE PRÁCTICA MINDFULNESS?

Mindfulness es un entrenamiento para la mente, su práctica cotidiana fortalece nuestra capacidad de enfrentar los desafíos cotidianos con mayor resiliencia y claridad.

Este manual no pretende ser un compendio técnico e inaccesible más bien, busca ser una guía amigable y profesional para explorar el mindfulness. A lo largo de estas páginas, descubrirás ejercicios prácticos que te ayudarán a cultivar la atención plena en tu día a día. Es importante decir que no se trata solo de aprender una técnica que funcionará milagrosamente, para que mindfulness funcione para ti, es necesario que lo vayas poco a poco adaptando a tu vida cotidiana.

En resumen, este viaje hacia el mindfulness es una invitación a descubrir la calma en medio del caos, a abrazar la simplicidad en un mundo complejo y con ello desarrollar nuevas habilidades para una vida plena. ¿Listo para desconectar del ruido y conectarte con tu yo más tranquilo? Te acompaño.

Lili Díaz

LILI DÍAZ
terapeuta



+52 33 3156 9313



lilidiazmindfulness.com



[lilidiaz.terapeutamx](https://www.facebook.com/lilidiaz.terapeutamx)



contacto@lilidiazmindfulness.com



MINDFULNESS

DISFRUTA EL PRESENTE. CREA EL FUTURO



BENEFICIOS

Practicar Mindfulness tiene muchos beneficios para el cuerpo y para la mente:

- . Reduce el estrés
- . Mejora el sueño
- . Reduce la presión sanguínea
- . Reduce la presión muscular
- . Mejora la salud general
- . Genera mayor concentración activa
- . Produce felicidad y relajación
- . Frena el envejecimiento mental
- . Crea muchas conexiones neuronales
- . Mejora la memoria
- . Promueve la estabilidad emocional
- . Fortalece la conciencia personal
- . Te permite disfrutar del presente



capítulo uno

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Todos respiramos, es indispensable para estar vivos, más sin embargo casi nadie respira bien. Al ser la respiración algo que hacemos de manera automática, simplemente nos olvidamos de que lo estamos haciendo y lo hacemos superficialmente, de manera acelerada. Tomamos justo el aire que necesitamos para subsistir perdiéndonos de los grandes beneficios que tiene la respiración para nuestra salud. Por tanto, vamos a aprender a respirar y lo haremos conscientemente.

La respiración es una función primordial para nuestro organismo, cada vez que respiramos purificamos la sangre y obtenemos oxígeno, el cual es irremplazable para fabricar la energía que necesitamos para vivir.

Respirar de forma correcta ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestro sistema nervioso, del cual dependemos para tener calma y control de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.

CAPITULO UNO ° RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Hay dos principales formas de respiración, (1) Respiración Diafragmática (abdominal) y (2) Respiración Torácica (pulmonar).

La Respiración Torácica es muy superficial ya que utiliza sólo la parte superior de los pulmones. Al respirar torácicamente incrementamos el ritmo respiratorio para aportar el oxígeno necesario y por tanto requiere mayor esfuerzo muscular.

La Respiración Diafragmática es la respiración ideal ya que es profunda y completa; utiliza toda la capacidad pulmonar para lograrla, requiere respirar un menor número de veces para aportar el oxígeno necesario y el esfuerzo muscular es mínimo.

Para conocer tu respiración intenta esto:

Respiración Torácica: sitúa tus manos sobre tu tórax, en el pecho, y mientras inhalas comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia fuera antes de volver a su posición original al exhalar.

Respiración Diafragmática: sitúa tus manos sobre tu abdomen, aproximadamente una palma arriba de tu ombligo que es donde se encuentra el diafragma. Inhala profundamente e intenta inflar la barriga, como si tuvieras una pelota, después al exhalar desinfla esa pelota lentamente.

Ahora, debes saber que tu sistema nervioso está ligado a tu sistema respiratorio.

Quizá has notado que cuando tú sistema nervioso se altera, ya sea por ansiedad, nerviosismo, emoción, enojo, etc. automáticamente comienzas a respirar de manera más agitada. La buena noticia es que es un camino de doble vía, por lo que, si aprendes a controlar tu respiración, aprenderás también a controlar tu sistema nervioso y poder mantener o recuperar la calma cada vez que tengas de enfrentar una situación estresante.

Para lograr esto hay dos tipos de respiración: la respiración controlada y la respiración profunda.

Ambas respiraciones son diafragmáticas, pero tienen importantes diferencias:

La Respiración Controlada consiste en respirar de un modo lento para reducir la activación fisiológica (bajar ansiedad, reducir estrés, prepararnos para meditar, controlar el nerviosismo, etc). Respirar de manera diafragmática, lenta y con un ritmo regular; facilita que descienda el ritmo cardíaco, la tensión sanguínea, la tensión muscular, etc. Por tanto, conviene respirar más lentamente para conseguir estar calmados. Respirar de manera lenta y regular, es mandar un mensaje al sistema nervioso haciéndole saber que todo está bien, que puede relajarse.

CAPITULO UNO ° RESPIRACIÓN CONSCIENTE

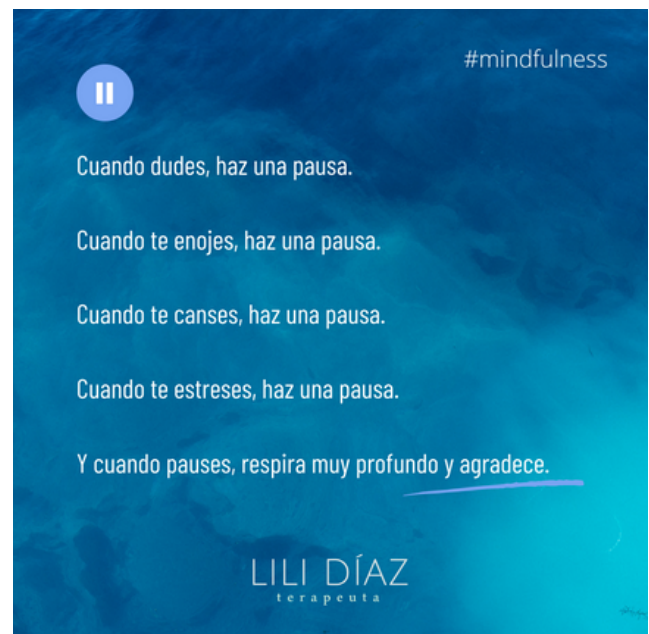
Practica esta técnica de Respiración Controlada: Toma aire por la nariz durante 3 segundos, exhala por la nariz o por la boca durante 3 segundos y haz una breve pausa antes de volver a inhalar (a esta técnica se le conoce como técnica 3-3-1). Si te parece más cómodo puedes intentar inhalar 3 segundos, retener el aire 1 segundo, exhalar 3 segundos y pausar 1 segundo (técnica 3-1-3-1).

La Respiración Profunda consiste en respirar diafragmáticamente y de un modo lento, reteniendo, además, el aire durante unos segundos.

Es un tipo de respiración pensada para utilizar cuando estamos muy activados fisiológicamente (ataque de ansiedad, estrés desbordado, enojo, ira o cualquier exceso emocional). Funciona porque el retener la respiración estimula el nervio vago, que es el encargado de reducir la activación cuando esta es demasiado intensa o prolongada. Por tanto, este tipo de respiración permite controlar la activación de forma mucho más rápida que la respiración controlada. Se utiliza en situaciones de especial tensión y NO se puede practicar por largos periodos de tiempo ya que podría causar hiperventilación u otro tipo de reacción. Para practicarla, siempre se realizan de 2 a 5 ciclos como máximo y se continúa con respiración controlada hasta conseguir un ritmo natural, regular y tranquilo.

Técnica de Respiración Profunda: Toma aire lenta y profundamente por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 6 segundos y exhala lentamente, por la nariz o por la boca, durante 8 segundos. (técnica 5-6-8). También podrías intentar inhalar 4 segundos, retener el aire durante 7 segundos y exhalar en 8 segundos (técnica 4-7-8).

° Recuerda, estás técnicas son sólo guías, lo ideal es que al practicarlas encuentres los tiempos de inhalación, retención y exhalación que mejor te funcionen a ti para regular tu propio estado emocional.



PRÁCTICA MINDFULNESS

Ser conscientes de nuestra respiración es recordar que estamos vivos, es ponerle una pequeña pausa al mundo, regalarnos un momento y regresar a nosotros mismos, a nuestra propia esencia, a lo que esperamos de nosotros mismos.

La práctica de la Respiración Consciente consiste en hacer pequeñas pausas durante el día para respirar sin el piloto automático con el que respiramos siempre. Práctica la respiración controlada durante el tráfico, antes de dormir, mientras caminas, lees, estudias o en cualquier momento del día en que quieras regalarte un poco de relajación.

La respiración profunda puedes practicarla antes y durante un ataque de ansiedad, para controlar el exceso de estrés, enojo o simplemente para buscar un estado de profunda calma.

Recuerda, se trata de crearte el hábito de respirar mejor y más profundamente mientras aprendes a usar tu respiración para manejar mejor las diversas situaciones de tu vida. Lo ideal es hacer cinco o más pequeñas pausas durante el día para tomarte un minuto para respirar conscientemente. Mindfulness se trata de repetición y de constancia.

El reto es que aprendas a manejar los distintos tipos de respiración a tu favor, crees el hábito de buscar pausas durante el día para respirar conscientemente y seas capaz de mantenerte respirando conscientemente, a tu propio ritmo y de manera relajada durante al menos 5 min.



capítulo dos EXPLORACIÓN CORPORAL

La Exploración o Escaneo Corporal es una práctica de dirigida hacia nuestro propio cuerpo y es quizá una de las prácticas más hermosas del mindfulness. Se trata de poner toda nuestra atención en nuestro propio cuerpo, en las sensaciones que nos produce, en los pensamientos que generamos cuando nos pensamos a nosotros mismos para poder, entonces, reencontrarnos, reconocernos y aceptarnos con nuestros físico.

Entre los principales beneficios del escaneo corporal desarrollarás:

- ✓ Autoaceptación física.
- ✓ Relajación.
- ✓ Mejorar tu conocimiento sobre tu propio cuerpo.
- ✓ Identificar rápidamente las áreas de tensión, dolor, placer.
- ✓ Disminuir el dolor y las tensiones, incluso el dolor crónico.
- ✓ Reducir los problemas de sueño.
- ✓ Mayor control sobre tu propio cuerpo.

PRÁCTICA MINDFULNESS

Busca un espacio donde estés cómodo, tengas privacidad, disposición y tiempo para practicar este ejercicio. Te recomiendo disponer de al menos 45 minutos la primera vez, y ya que te familiarices con el ejercicio podrás determinar el tiempo que necesites.

Vas a recostarte sobre tu espalda, encima de una colchoneta, o cualquier lugar donde estés cómodo. Cierra los ojos y comienza a respirar conscientemente, intenta que toda tu atención esté en el ritmo de tu respiración, en cada inhalación y exhalación, en el movimiento de tu abdomen.

Una vez que estés relajado, deja de controlar la respiración y comienza a sentir tu cuerpo. De manera general ¿cómo se siente? ¿Es cómodo el lugar dónde estás? ¿El tacto con la superficie es agradable? Revisa mentalmente cada detalle, acomodarte si es necesario y concéntrate en ti.

Vas a recorrer cada parte, cada centímetro de tu cuerpo con toda tu atención y con mucho cariño, aceptando plenamente lo que sientas, sin juzgarte, sin criticarte, sin menospreciarte, sin ofenderte.

Lentamente comenzarás el recorrido por los pies para ir subiendo poco a poco hasta la cabeza. Recorre mentalmente cada zona de tu cuerpo por pequeña que sea, tus pies, las uñas de los pies, cada dedo de cada uno de tus pies, la planta de tus pies, el empeine, tus tobillos, tus pantorrilla derecha, tu pantorrilla izquierda, la cicatriz que tienes en la pierna, la parte de atrás de tus rodillas, tus muslos. No te saltes nada; con los ojos cerrados piensa y trata de sentir tu cadera, tu entrepierna, tus genitales, tus nalgas, tu estómago, tu ombligo, la barriga ¿cómo se sienten tus órganos internos? Tu hígado, tus riñones, tu intestino, tu corazón, tus pulmones. Piensa en tus axilas, en los vellos de tus axilas, los huesos de tus brazos, tus manos, las uñas de tus manos. La sangre circulando por todo tu cuerpo. ¿Cómo sientes tu espalda? Los músculos de tu cuello, tus dientes, la garganta, tus encías, tu lengua. Siente tus párpados, tus ojos, tus cejas. Intenta sentir tu cabello, tu cuero cabelludo. Tu piel. Las manchas en tu piel.

¿Haz intentado alguna vez darte un abrazo a ti mismo mentalmente?

CAPITULO DOS ° EXPLORACIÓN CORPORAL

Aprende a descúbrete con interés, con curiosidad y sobre todo con mucho amor; es tu cuerpo, si algo no te gusta, ya tendrás oportunidad de cambiarlo o de aceptarlo, pero en este momento sólo se trata de reconocerte, de sentirte a ti mismo. Habla con tu cuerpo y escucha lo que tu propio cuerpo tiene que decirte. ¿Que te duele? ¿Por qué te duele?

Si tu atención se desvía de lo que estás haciendo o de la parte del cuerpo que estás explorando, dite con paciencia a ti mismo que este no es el momento, que estás concentrado en sentirte, lleva de nuevo la atención a la respiración y de ahí a la zona del cuerpo en la que estabas antes de desconcentrarte.

Es normal que al principio te cueste trabajo mantener la concentración o entrar en conflicto con algunas zonas de tu cuerpo pero, practica el amor propio, trátate con amor, no desesperes, hablate bonito, acaricia tu cuerpo, cada vez será más sencillo y cada vez te amarás más a ti mismo.

Los siguientes días practica el escaneo corporal el tiempo y las veces que sea necesario para que te conectes contigo mismo y empieces a tener control sobre tus propias sensaciones corporales.



Recuerda: no te juzgues, no te califiques de bueno o malo, bonito o feo; sólo reconoce, siente, sin críticas, sin más rechazo para ti mismo, sólo sé consiente de tu cuerpo, ten compasión de ti mismo.

Si te resulta muy difícil, puedes llevar un diario para registrar las zonas y/o pensamientos que te causan conflicto, enfocarte en eso e ir tratando una zona cada vez, así podrás ir notando tus avances mientras logras hacerlo fluidamente.

Acuérdate de respirar conscientemente durante todo el ejercicio.



capítulo tres PRÁCTICA INFORMAL

Se llama Práctica Informal de Mindfulness a la que se hace sin adoptar una postura específica, ni dedicar un tiempo en concreto para realizarla.

Consiste, simplemente, en ser consciente de lo que estamos haciendo momento a momento, prestar atención con todos los sentidos, a todas las experiencias que ocurren en el momento presente, aprender a observar el mundo.

Se trata de darnos cuenta de que el mundo, las cosas que ocurren a nuestro alrededor, las experiencias que vivimos, son como son, no como nos gustaría que fuesen; que no necesitamos juzgarlas, calificarlas, ni etiquetarlas.

Intenta ver el mundo como si fuera una enorme obra de teatro, un enorme escenario, del cual eres parte pero, también eres observador, toma un asiento en primera fila, observa y disfruta.

El mindfulness informal se practica durante el día a día y se trata de llevar a cabo cualquiera de nuestras acciones rutinarias y hacerla de manera consciente, prestando atención plena a cada actividad momento a momento con todos los sentidos. Es lo contrario a andar con el modo automático encendido, es concentrarte en lo que estás haciendo mientras lo haces, simplemente eligiendo prestar atención.

PRÁCTICA MINDFULNESS

Detente un momento, intenta poner un alto al ritmo de tus pensamientos, toma una respiración profunda y concéntrate en estar aquí y ahora, sólo en el momento presente ¿Qué estás haciendo en este momento? ¿Cómo es el clima? ¿Estás cómodo o incómodo? ¿Qué se escucha? ¿A qué huele ahí donde estás ahora? ¿Cómo se siente tu cuerpo?

Prueba a comer prestando toda tu atención a la comida, como si nunca antes hubieras comido y no sabes a qué sabe ¿cómo se siente la comida en la boca? ¿Cómo es el sabor, la textura, el olor? ¿Cómo se siente tu lengua mientras masticas? ¿Es agradable el color de la comida?

¿Has intentado ducharte pensando únicamente en las sensaciones del agua en tu cuerpo? ¿Cómo se siente tu cuerpo desnudo al entrar al agua? ¿El agua se siente igual de fría o caliente en la cabeza que en la espalda? ¿Qué sensaciones te provoca pasar el jabón por toda tu piel? ¿a qué huele el jabón? ¿Qué sensaciones te produce estar en el agua? ¿Me despierta alguna emoción?

Si estuvieras limpiando los platos después de la cena, podrías concentrarte en cómo es la sensación en tus manos mientras el agua rebota en el plato, ¿Es agradable la espuma de jabón en las manos? ¿Cómo son los sonidos de los cubiertos cuando los enjuagamos? ¿Cómo se escucha el agua al chocar con el cristal de los vasos? ¿Qué se siente?

Haz este ejercicio: tómate un momento para escuchar una canción que te gusta, cierra los ojos y escucha; no pienses en algo en específico, solo escucha con atención cada instrumento, la voz si es que hay, el ritmo, los sonidos de fondo. Envuélvete en la canción, deja que entre por tus oídos, se vaya por tu sangre y te recorra la piel ¿Cómo se siente? ¿Dónde se siente? ¿te pone feliz? ¿te deprime? ¿Escuchar esa canción cambió tu estado de ánimo?

CAPITULO TRES ° PRÁCTICA INFORMAL

La próxima vez que estés en medio de un atasco en el tráfico o cualquier situación estresante en la que no puedes hacer nada para cambiarla, detente un momento, toma una respiración profunda y observa la situación con atención. Deja tu enojo, la frustración, la prisa o cualquier cosa que puedas sentir y observa la escena, como si fuera parte de una película, no brinques a la escena, solo observa ¿Cómo es el ruido de la ciudad? ¿Qué papel tienes en esta película? ¿Cómo decides sentirte? Observa, tan sólo ve, escucha, percibe; no juzgues, no califiques, no des tu opinión, solo observa y observate. Date cuenta que no puedes controlarlo todo, que la vida es como es, no puedes evitarlo, ni siquiera pararlo, **no todo depende de ti, ni tiene que ver contigo**. No reacciones, observa.

Durante el trabajo, o al estudiar, podrías ponerte una meta: los próximos 15, 20, 45 minutos (depende de ti), te darás permiso de no hacer, ni pensar en nada además de la tarea que debes realizar, pondrás atención plena al trabajo, toda tu concentración estará enfocada únicamente en tu tarea; y una vez pasado el tiempo que hayas propuesto, tomas un descanso, bebes un poco de agua, respiras, te estiras, revisas las redes sociales o cualquier cosa que quieras hacer. Repites el ejercicio hasta terminar la tarea. 15 minutos de atención plena por 5 minutos de descanso es un buen tiempo para empezar.

En general, el ejercicio es prestar atención plena a vivir cada día. Al besar, al abrazar, al caminar, ¿Qué se siente tomar la mano de alguien a quien amamos? ¿ver reír a nuestros amigos, derramar una lágrima cuando es necesario?

Date cuenta que tienes el superpoder de disfrutar el presente mientras construyes tu futuro.



LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Hay una epidemia de tristeza, si hablamos de ansiedad, estrés, depresión, tasas de suicidios, todas las cifras son devastadoras. Se cree que para 2050 los problemas de salud mental serán la segunda causa de muerte en el mundo y ojalá podamos parar eso.

Los grandes avances en la psicología positiva, dejan en claro que la felicidad no es algo que se da mágicamente, o que compramos en forma de pastillas o cosas materiales;

La felicidad es algo que producimos nosotros mismos con nuestros actos, nuestros pensamientos y el manejo de nuestras emociones. Y es que la felicidad no es sonreír todo el tiempo o que no haya nada que nos cause conflicto. La felicidad es aprender a lidiar con todas las dificultades de nuestra vida y con nuestra capacidad de superar obstáculos.

El doctor en psicología Tal Ben Shahar, es profesor en Harvard y es posiblemente la máxima autoridad en cuanto a la ciencia de la felicidad se refiere. Él define la felicidad como “esa sensación general de placer y significado. Una persona feliz disfruta las emociones positivas al mismo tiempo que considera que su vida está llena de significado”

Y obviamente la felicidad no es una receta de cocina, pero vamos a tocar aquí algunos puntos propuestos por el Dr. Shahar que te harán una persona más feliz.

1. Cree en la felicidad

La felicidad depende en un 50% de la genética, en un 40% de las elecciones personales y en un 10% del entorno. Estos porcentajes pueden cambiar en situaciones extremas, como una guerra, pero en general puedes ser feliz, si quieres ser feliz. Depende de ti, de tus pensamientos y tus conductas.

2. Cultiva las relaciones personales

La calidad de las relaciones personales es un factor clave cuando hablamos de felicidad. Pasar tiempo con las personas a las que más queremos, sentirnos parte de una familia o una comunidad saludable, hablar con la gente, abrazarla, mirarle la cara, sentirse físicamente cerca de alguien; son los pilares del bienestar de cualquier ser humano.

3. Concédete permiso de ser humano

Ser humanos es asumir que los sentimientos negativos tienen cabida. Uno de los principales obstáculos en la búsqueda de la felicidad es creer que se puede estar siempre feliz. Nos enfadamos, nos ponemos tristes, sentimos envidia; es normal porque somos seres humanos y para ser feliz es necesario aceptarnos, ser auténticos con nosotros mismos.

4. Aprender a descansar

El estrés se ha convertido en una especie de pandemia en el mundo moderno pero, el verdadero problema no es el estrés en sí, sino la falta de recuperación. No se trata sólo de dormir, sino de descansar. “Las personas felices y saludables saben gestionar su tiempo y tomar tiempo libre». Piensa en un maratonista, no intentaría correr un maratón todos los días, reconoce la importancia de descansar a fin de rendir lo suficiente. Lo mismo tú, entre más responsabilidades, cuanto más activo te propongas ser, entonces, más seriamente necesitas tomarte tiempo para descansar tanto física como mentalmente.

5. Hacer listas de tus pasiones y puntos fuertes

Ben-Shahar es también el creador del proceso MPS (siglas en inglés para “significado”, “placer” y “puntos fuertes”). Este método consiste en (1) hacer listas de cosas que son significativas para nosotros, (2) cosas que nos provocan placer y (3) otra lista con nuestros puntos fuertes. El segundo paso es buscar coincidencias entre estas listas. Allí donde coinciden las cosas importantes, las placenteras y las que se nos dan bien, es donde solemos hallar la felicidad.

6. Realiza algún ejercicio

Los expertos aseguran que hacer actividad física es igual de bueno que tomar un antidepresivo para mejorar el ánimo. Treinta minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés. Caminar todos los días es una muy buena forma de empezar.

7. Se asertivo

La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada; logrando decir lo que queremos decir, sin atentar contra los demás y negociando con ellos su cumplimiento. Así que pide lo que quieras y di lo que piensas. Está demostrado que ser asertivo ayuda a mejorar la autoestima. Ser sumiso y aguantar en silencio genera tristeza y desesperanza.

8. Acepta el fracaso

Toma los fracasos como parte de la vida y aprende de ellos. Al igual que la tristeza o el duelo, es necesario aceptar que pretender ser exitoso todo el tiempo es irreal, la vida se compone del equilibrio entre los buenos y los malos momentos.

9. Aliméntate bien

Lo que consumes tiene un impacto importante en tu estado de ánimo. Por esta razón, lo recomendable es comer algo ligero cada tres o cuatro horas, para así mantener los niveles de glucosa estables; no saltarse comidas, evitar el exceso de harinas blancas y el azúcar, comer de todo y variar los alimentos.

10. Optimiza, no intentes ser perfecto

La diferencia fundamental entre el perfeccionista y el optimalista es que el primero, en esencia, rechaza la realidad, mientras que el segundo la acepta.

11. Toma decisiones

Saber elegir entre varias alternativas de forma reflexiva e independiente te hará ser el protagonista de tus decisiones y asumir de forma responsable las consecuencias de tus actos, así construirás tu futuro con seguridad y bienestar.

12. Arréglate y siéntete atractivo

El 41% de la gente dice que se siente más feliz cuando piensa que se ve bien. Cuidar tu postura, caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia el frente, te ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

13. Practica Mindfulness

Meditar, agradecer, vivir con atención plena; te dará las herramientas que necesitas para vivir con felicidad.

Debemos amarnos en lo que somos, en nuestro ser más íntimo, independientemente de nuestros logros o nuestros fracasos externos, debemos creer que merecemos ser felices; debemos sentir que lo merecemos por ser lo que somos, porque nacimos con una mente y un corazón capaces de experimentar el placer y el sentido de las cosas.

Cuando no aceptamos que merecemos la felicidad, de manera inconsciente o deliberada socavamos nuestros propios talentos, nuestro potencial, nuestra alegría y nuestros logros.

CONCLUSIÓN

Escribe el Dr. Shahar: Nuestra capacidad para obtener felicidad es un don de la naturaleza. No hay ninguna persona, religión, ideología, ni gobierno que pueda quitarnos nuestra capacidad y nuestro derecho a ser felices. Cómo sociedad organizamos nuestras estructuras políticas —nuestras constituciones, tribunales de justicia, ejércitos— con el fin de proteger nuestro libre derecho a ser felices. Y, sin embargo, ninguna fuerza exterior puede protegernos de lo que he llegado a creer que es nuestro mayor impedimento en la consecución de ese fin: nuestra sensación de que no nos merecemos la felicidad.

SOBRE EL AUTOR

Tal Ben-Shahar es profesor de Psicología Positiva y Psicología del Liderazgo en Harvard, sus asignaturas cuentan, desde hace años, con la ratio más alta de solicitudes de inscripción por parte de los estudiantes. Es cofundador de varias empresas entre las que destacan The Wholebeing Institute, Potentiallife, Maytiv, y Happier TV.

Ben-Shahar es autor de los libros Ganar felicidad, Practicar la felicidad, La búsqueda de la felicidad, Elige la vida que quieres, entre otros. Está graduado por la Universidad de Harvard en Psicología y Filosofía, y obtuvo en la misma universidad un doctorado en Comportamiento Organizacional.



capítulo cuatro MENTE SANA EN CUERPO SANO

Es importante hacer ejercicio, nos lo repiten hasta el cansancio y sí, en verdad es importante. Todas las personas se benefician del ejercicio, sin importar la edad, el sexo, o la capacidad física.

Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso, combate las infecciones y un montón de enfermedades; aumenta tu energía, fortalece tus huesos y músculos, te ayuda a dormir mejor, estimula y enriquece tu vida sexual, aumenta tus posibilidades de vivir una vida más sana y muchos otros

beneficios físicos pero, vamos a hablar de los beneficios psicológicos.

El ejercicio proporciona una gran sensación de bienestar, sirve como un regulador emocional, es tan efectivo como un potente ansiolítico y es el mejor antidepresivo del mundo; alivia el estrés, controla el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el trastorno de ansiedad generalizada y otros trastornos importantes.

CAPITULO CUATRO ° MENTE SANA EN CUERPO SANO

Las razones por las que el ejercicio promueve tantos beneficios tienen que ver con el cerebro. El ejercicio estimula la creación de nuevas neuronas, proceso que conocemos como neurogénesis, que permite reemplazar aquellas que ya no son funcionales. Y este proceso se ha observado incluso en personas mayores físicamente activas, así que la edad no es una excusa.

El ejercicio produce sentimientos de calma y felicidad, asociados a la liberación de hormonas y neurotransmisores. Entre las más conocidas están las endorfinas, unas proteínas pequeñas muy parecidas a la morfina, y que son producidas por nuestro cerebro cuando hacemos actividad física. Tener elevadas endorfinas es muy positivo para la felicidad, ya que al ser similares a los opiáceos tienen un efecto analgésico y dan sensación de bienestar pero, sin las contraindicaciones y efectos secundarios de los medicamentos.

Hacer ejercicio beneficia directamente las neuronas aumentando el flujo sanguíneo y el aporte de oxígeno al sistema nervioso, también protege la función del cerebro de forma indirecta por sus virtudes sobre el sistema cardiovascular. Al disminuir el riesgo cardiovascular se protege un componente importante del cerebro conocido como sustancia blanca, que es fundamental para la transmisión de la información neuronal.

Es decir, al hacer ejercicio, pensarás mejor, serás más inteligente. Está demostrado que las personas que se ejercitan, tienen un mayor volumen cerebral en estructuras importantes para la memoria y la función cognitiva.



PRÁCTICA MINDFULNESS

Debes programarte y hacer ejercicio. Se pueden conseguir todos los beneficios para la salud física y mental con tan sólo **30 minutos de ejercicio moderado**, cinco veces a la semana.

Los niveles moderados de ejercicio son los mejores para la mayoría de las personas. Pero incluso unos pocos minutos de actividad física son mejor que nada, puedes comenzar con sesiones de 5-10 minutos, y aumentar lentamente el tiempo.



Cuanto más ejercicio hagas, más energía tendrás, por lo que eventualmente te sentirás listo para cumplir con los necesarios 30 minutos de actividad física.

La clave es comprometerse a realizar alguna actividad física la mayoría de los días. Puedes caminar, nadar, trotar, bailar, dar un paseo en bicicleta, practicar yoga... lo que tú decidas, siempre y cuando sea una actividad continua.



capítulo cinco AGRADECER

Agradecer es reconocer que no todo en la vida es malo, que aunque nuestro cerebro tiene una ENORME capacidad para enfocarse en lo negativo, también hay cosas positivas alrededor de nosotros.

Según el Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la UCLA, (Mindfulness Awareness Research Center) expresar gratitud cambia **literalmente** la estructura molecular del cerebro, mantiene la materia gris funcionando y nos hace más saludables y felices.

Cuando sientes felicidad, el sistema nervioso central lo experimenta, eres más pacífico, menos reactivo y más resistente física y mentalmente. Y la gratitud es una de las prácticas más efectivas cerebralmente para estimular los sentimientos de felicidad.

Practicar la gratitud tiene muchas recompensas, en estudios controlados se concluyó que las personas que expresan gratitud por las cosas simples que viven día a día, no sólo desarrollan una mayor capacidad para apreciar su propia vida en general, sino que experimentan niveles más elevados de bienestar físico y emocional, se sienten más felices, son más asertivas, enferman menos, son más enérgicas y optimistas; también se muestran más generosas y dispuestas a ayudar a otros, se sienten menos solas y/o aisladas, duermen mejor, sienten ganas de hacer más ejercicio y en general se ocupan de obtener una mejor calidad de vida.

PRÁCTICA MINDFULNESS

Aquí hay algunas maneras de practicar la gratitud

- 1) Cada mañana al levantarte, reserva un minuto para pensar en qué o en quién te gustaría centrar tu gratitud ese día.
- 2) Lleva un Diario de Gratitud. (podrás encontrar uno al final de este texto).
- 3) Escribe una carta de agradecimiento a alguien de tu pasado que haya influido positivamente en tu vida.



- 4) Agradece con sinceridad a todas las personas que durante tu día hacen mejor o más cómoda tu vida de alguna manera.
- 5) Mira por la ventana, o sal a la calle y encuentra algo que apreciar, como la forma en que el sol se refleja en una superficie, un elemento arquitectónico de un edificio, una hoja caída, granos de arena en la playa...
- 6) Di a tu pareja, a una persona amiga, un familiar, a tus hijos; algo que aprecias de ellos. No esperes nada de regreso sólo agradece eso que recibes de ellos.
- 7) Mírate en el espejo y piensa en algo que has hecho bien recientemente, o algo que te gusta de ti. Agradece a ti mismo por todas las acciones positivas que tienes contigo mismo.

DIARIO MINDFULNESS

FECHA

¿COMO ME SIENTO?

LO MEJOR QUE PASO HOY

FELICIDAD

MÁS DE ESTO

MENOS DE ESTO

HOY AGRADEZCO POR

1

2

3

HOY ME CELEBRO POR

NOTA SOBRE MI MEDITACIÓN HOY



capítulo seis MINDFULNESS FORMAL CONCENTRACIÓN

Muchas personas piensan que meditar es "poner la mente en blanco" porque estar en "estado meditativo" se siente algo parecido a que todos los pensamientos se silencian y se hace el silencio pero en realidad es exactamente lo contrario. Meditar es pensar, es concentrarse y el estado meditativo llega como consecuencia de eso.

Cierra los ojos y observa un momento como tu cerebro siempre está pensando.

Mil y un cosas pasan por tu cabeza todo el tiempo, hay una idea tras otra, es difícil seguir el ritmo de cada pensamiento, de cada sensación. Y te distraes, te cuesta trabajo mantener la concentración incluso en las cosas más simples del día a día.

Las redes sociales, la televisión, la velocidad en que vivimos; están educando a nuestro cerebro a poner atención por espacio de apenas 30 segundos. Vivimos distraídos.

Nunca, o casi nunca, la vida moderna nos da oportunidad de pensar, tan sólo sentarnos a pensar un momento, detenidamente, en todas esas cosas que son importantes para nosotros, las cosas que nos duelen, que nos ilusionan, que nos preocupan, sobre las que tenemos que decidir. Por eso hay que meditar, para recuperar el control de nosotros mismos y de nuestra fortaleza mental.

Meditar tiene muchísimos beneficios para el cuerpo y para la mente:

- Reduce el estrés
- Mejora el sueño
- Reduce la presión sanguínea
- Reduce la presión muscular
- Mejora la salud general
- Genera mayor concentración y por tanto te hace más productivo
- Produce felicidad y relajación
- Frena el envejecimiento mental
- Crea muchas conexiones neuronales
- Mejora la memoria
- Equilibra la estabilidad emocional
- Fortalece la conciencia personal
- Te mantiene aquí y ahora

¿Cómo se medita?

Meditar es pensar detenidamente y para hacerlo solamente necesitas darte un tiempo y un lugar para hacerlo ¿cuánto? 5, 10, 15 minutos, 2 horas. Lo que tú consideres y puedas. La recomendación general es tomarse 30 minutos al día.

Busca una posición cómoda procurando que la espalda esté lo más recta posible, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, sólo eso, concéntrate en tu respiración y deja pasar todos los pensamientos que quieran distraerte.

¿Y la música, las velas, el incienso y todo lo demás? Cómo estás aprendiendo a meditar, puede que te sea difícil concentrarte, por lo que crear un ambiente especial con música, aromas, velas, etc; puede ayudarte a lograr concentración de manera más efectiva pero indispensable no es. Si utilizas música binaural o para meditación puedes intentar concéntrate en la música, algún sonido en específico que llame tu atención y puedes enfocarte completamente en ello.

Tu llevas tu cerebro contigo a todos lados y es lo único que necesitas para meditar.

Preguntas frecuentes

¿Qué es lo que debería sentir para saber que lo estoy haciendo bien?

Después de un tiempo de práctica lo que sentirás será paz al ir al encuentro contigo mismo pero, lo que es indispensable para llegar a ese punto es que abandones la idea de 'tener que saber que es lo que se supone que deberías de pensar y sentir', en realidad no "debes" de pensar o sentir nada en específico, justo para eso vas a meditar, para descubrir que piensas y sientes tú aquí y ahora, más allá de todos los supones y deberías.

Se trata de aprender a escucharte a ti mismo y estar cómodo con eso. Meditar es saltar al vacío dentro de ti y disfrutar el paisaje, sin mapa, sin hoja de ruta.

¿Meditar es ser budista, o cualquier otra corriente espiritual, filosófica o religiosa?

Definitivamente no. Mindfulness está basado en las enseñanzas budistas, particularmente la filosofía Zen, dado que se han podido demostrar científicamente los grandes beneficios de esta práctica milenaria pero, no hay ninguna relación entre ninguna religión y la meditación.



Una gran determinación es resultado de una gran mente

Una gran mente es resultado de la meditación .

LILI DÍAZ
terapeuta

¿Hay muchos tipos de meditación?

Sí. Tradicionalmente meditar sobre aquí y ahora tiene por nombre meditación Zen, que se parece mucho a la meditación Vipassana y en occidente le llamamos meditación Mindfulness. Meditar sobre el sufrimiento se conoce como meditación Toglen, meditación Mantra si decides repetir cánticos. Hay meditaciones guiadas, meditación de chakras, meditación tántrica para realizar en pareja, meditación trascendental, meditación Metta, meditación Kundalini. Cada técnica tiene sus propios enfoques y utilidades.

PRÁCTICA MINDFULNESS

Primero vas a determinar cuánto tiempo vas a dedicar a meditar y pondrás una alarma para evitar que la ansiedad del tiempo te esté desconcentrando. Silencia el celular, deja todo en orden y prepárate para estar un tiempo contigo.

Busca un espacio, un lugar privado donde puedas sentirte relajado y, si gustas y es posible, puedes perfumar el ambiente y poner música para meditar, música binaural o sonidos de la naturaleza. Recuerda que esto no es absolutamente necesario.

Vas a sentarte con la espalda recta, puede ser sobre una silla, un cojín, una almohada, la esterilla de yoga; no cruces ninguna parte de tu cuerpo y coloca las manos sobre tus piernas o tu vientre, donde te sea más cómodo. Puedes acostarte si gustas pero, es posible que te quedes dormido por lo que es mejor permanecer sentado.

Cierra los ojos, busca una respiración diafragmática, lenta, regular y concéntrate en ella.

Recuerda que para el cerebro es imposible no pensar. Siempre estás pensando, pensamos mientras estamos despiertos, mientras dormimos, pensamos estando anestesiados y estando drogados; pensar es lo que se espera que haga el cerebro y es absurdo pensar que meditar se trata de no pensar. Vas a pensar pero tú vas a decidir en qué.

Intenta pensar cinco minutos en tu respiración, solamente en tu respiración.

O intenta pensar cinco minutos en los sonidos externos. ¿Qué se escucha? ¿Qué instrumentos se distinguen en la música? ¿Cuáles son los sonidos de fondo?

Inténtalo. Con mucho amor, sin juzgar, sin criticar, sin calificar, sin etiquetar, sin castigarte, sin buscar que sentir, sin manipular tus propios sentimientos; solamente concéntrate. Es normal que intentes pensar en algo y tú mente empiece a divagar, tu trabajo aquí será darte cuenta de que estás divagando y regresar al pensamiento inicial. Regresa con mucha paciencia cuántas veces sean necesarias. Estás enseñándole a tu mente a estar aquí y ahora, un pensamiento a la vez.

No es tan difícil como parece al principio y no se aprende con teoría, sino con práctica, y práctica, y práctica. Una vez que logres "callar" tu mente, conseguir la concentración y alcanzar el estado meditativo, amarás la meditación y el tiempo que pases meditando se convertirá en el mejor tiempo de cada día, porque meditar es el mayor descanso que puedes darle a tu cerebro, el mejor ansiolítico, un gran relajante emocional y la manera más efectiva de encontrar paz interior que el ser humano ha descubierto hasta ahora.



capítulo siete GESTIÓN EMOCIONAL

Gestión emocional es, en palabras más simples, saber qué hacer con nuestras emociones. Y para eso tenemos que entender algunas cosas primero.

Sentir es inevitable, si somos personas con un cerebro sano y funcional, es imposible dejar de experimentar sentimientos mientras estamos vivos porque sentir es la forma que tiene nuestro cerebro de hacernos entender cómo es que está interpretando el mundo alrededor de nosotros.

Así entonces, no hay sentimientos buenos y sentimientos malos. TODOS los sentimientos son necesarios y útiles para el ser humano. Sentir miedo, ansiedad, tristeza, angustia, enojo, etc. No sólo es inevitable, sino que es necesario tanto para la función cerebral como para el desarrollo normal de una persona sana.

Necesitamos de nuestros sentimientos, de todos nuestros sentimientos, para poder experimentar la vida.

Practicar Mindfulness es observar lo que estamos sintiendo en el momento presente. Ponemos atención en nosotros mismos y sin juzgar, sin etiquetar, sin criticar, aceptamos lo que estamos sintiendo.

No reaccionamos impulsivamente, no lo ocultamos, no lo ignoramos, sólo lo sentimos.

Al ser plenamente conscientes de nuestros sentimientos aquí y ahora, podemos notar las diferentes emociones que surgen en nosotros, y darnos cuenta de que los sentimientos son transitorios y cambiantes porque son sólo una interpretación en nuestro cerebro y están ahí para decirnos algo.

Al reconocer nuestros sentimientos, sin intentar cambiarlos o controlarlos podemos responder de manera más sabia y equilibrada.

PRÁCTICA MINDFULNESS

Vas a empezar por reconocer sinceramente cómo te sientes. Sin anular ningún sentimiento, sin avergonzarte, sin quitar, ni poner adornos a tus emociones.

Tómate un momento para ti, respira profundamente y pregúntate a ti mismo ¿Cómo me siento? aprende a distinguir la frustración, la desesperación, el miedo, la angustia, la felicidad, la euforia, el éxtasis.

Deja de tener miedo a tus propias emociones y observate. Cuando sientas alguna emoción que intenta desbordarse, tómate un momento, respira y observa la emoción dentro de ti, solamente permíteme sentir.

Cuando aprendas a distinguir tus emociones y dejes de solo reaccionar a ellas, adquirirás el super poder de DECIDIR conscientemente y con madurez qué hacer con eso que sientes, sin dañar a nadie y sin dañarte a ti mismo.





capítulo ocho MEDITACIÓN MINDFULNESS

El Mindfulness tiene siete principios básicos: no juzgar, tener paciencia, confiar, no forzar, aceptar la vida y los sentimientos como son y no como te gustaría que fueran, dejar ir y tener mente de principiante, es decir adoptar una actitud de apertura, curiosidad y ausencia de prejuicios hacia la experiencia presente, como si la estuvieras experimentando por primera vez. Esta mentalidad permite liberarse de las expectativas y juicios previos, fomentando una mayor conciencia y claridad en la atención.

Siguiendo esos principios, busca un lugar donde sentarte un momento, respira conscientemente, relaja tu cuerpo y observa. Evita juzgar criticar, reaccionar, forzar. no te predispongas, no esperes nada, sólo observate a mismo, observa tu cuerpo, tus pensamientos, tus emociones; con todo el amor, la compasión y la neutralidad de la que seas capaz. Aprende a observarte a ti mismo aquí y ahora, con toda la concentración de que seas capaz durante tanto tiempo como te sea posible.

«SU VISIÓN SE ACLARARÁ
SOLAMENTE CUANDO USTED PUEDA
MIRAR EN SU PROPIO CORAZÓN.
QUIÉN MIRA AFUERA, SUEÑA
QUIEN MIRA ADENTRO, DESPIERTA»

Carl Jung



MINDFULNESS

DISFRUTA EL PRESENTE. CREA EL FUTURO

Para cualquier duda o comentario relacionado a este programa, sesiones individuales o capacitación empresarial para aplicación de Mindfulness en reducción de estrés; puedes contactarme en:

LILI DÍAZ
terapeuta



+52 33 3156 9313



lilidiazmindfulness.com



[lilidiaz.terapeutamx](https://www.facebook.com/lilidiaz.terapeutamx)



contacto@lilidiazmindfulness.com