

Construir un Kit de Herramientas de Mindfulness



Estrategias de Reorientación

La capacidad de centrar nuestra atención es la base del aprendizaje, la gestión del estrés y la formación de relaciones. Sin embargo, según las investigaciones, la persona media pasa el 47% de su vida despierta SIN prestar atención a lo que está haciendo. Utiliza este ejercicio de escucha para entrenar tu concentración y dirigir tu atención hacia las cosas que más importan.

Instrucciones

1

PONTE CÓMODO

Siéntate, pon las manos sobre el regazo y cierra los ojos.

2

ESCUCHE

Presta atención cuando tu jefe haga sonar una campana o un carillón. Escucha atentamente y levanta la mano sólo cuando estés seguro de que el sonido de la campana ha cesado por completo.

3

CONTINUAR

Utiliza estas habilidades para concentrarte en estar más presente. Durante un minuto cronometrado, mantén los ojos cerrados y no hagas otra cosa que escuchar. Toma nota de todo lo que oigas, sientas y experimentes.

Si te tomas un minuto para concentrarte, habrás cambiado tu cerebro.

Es una gran herramienta para tranquilizarte, volver a centrarte y prepararte para cualquier cosa. Es tu superpoder, ¡y puedes hacerlo casi en cualquier sitio!

Reflexiones y Acciones

Enumera 5 tareas que a menudo te cuesta realizar (tareas domésticas, deberes, etc.):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Cómo puedes aplicar este ejercicio a cada una de esas tareas? Inténtalo la próxima vez que te dispongas a realizar la tarea y anota cómo te has sentido:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

