



**Guía completa  
de mindfulness  
para mejorar tu vida**



**GUÍA COMPLETA DE MINDFULNESS PARA  
MEJORAR TU VIDA**

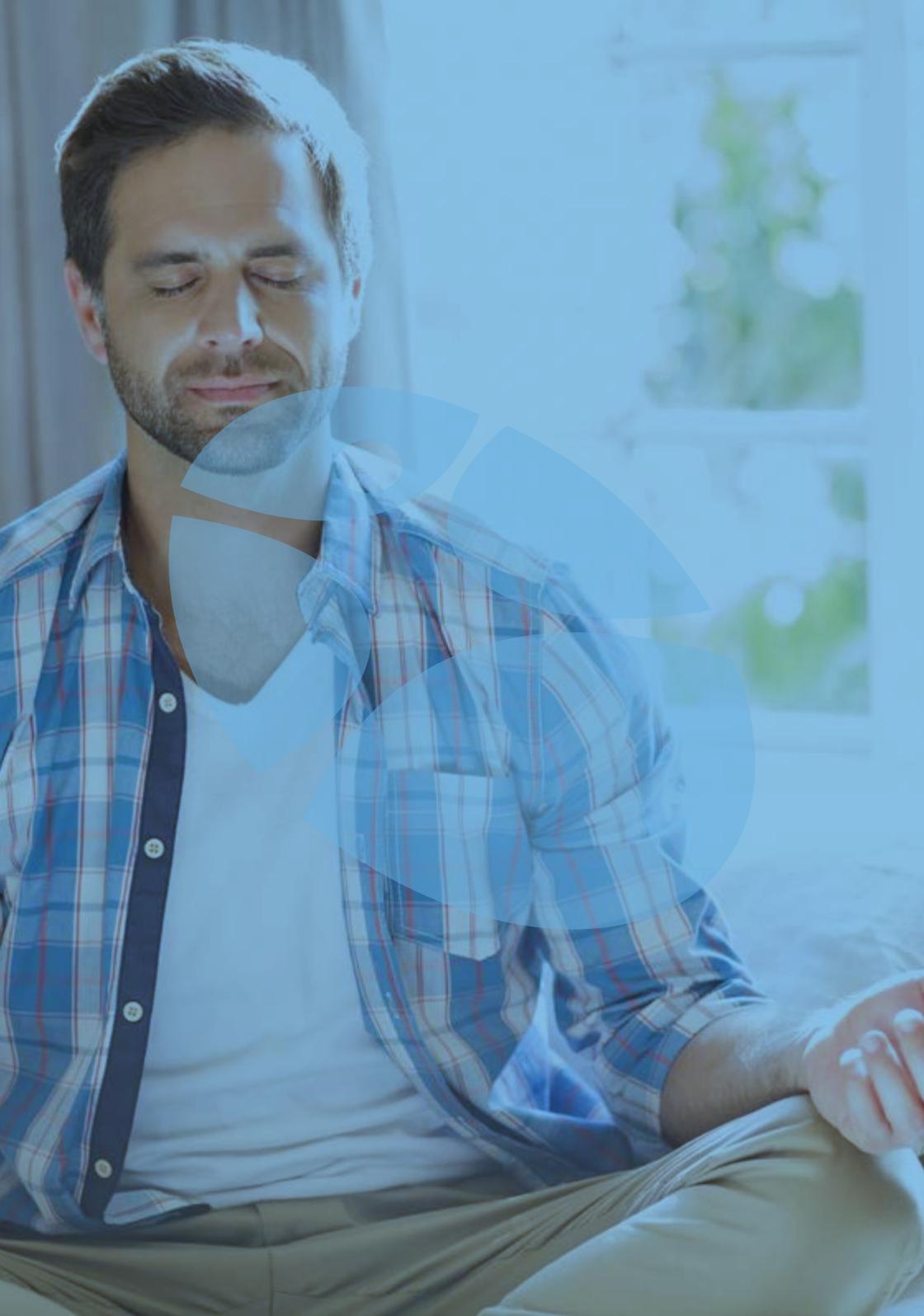
1a Edición Junio 2020

**eurofitness®**

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

**Editat per:** ContenidosClick.es

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>LA RESPIRACIÓN</b>                                     | <b>7</b>  |
| <b>LA CONCIENCIA</b>                                      | <b>9</b>  |
| <b>POR DÓNDE EMPEZAR</b>                                  | <b>11</b> |
| <b>EL APEGO, ENEMIGO DEL MINDFULNESS</b>                  | <b>17</b> |
| <b>REDUCIR EL ESTRÉS MEDIANTE EL MINDFULNESS</b>          | <b>19</b> |
| <b>REDUCIR EL DOLOR EMOCIONAL MEDIANTE EL MINDFULNESS</b> | <b>21</b> |
| <b>PRÁCTICA Y CULTIVO DEL MINDFULNESS</b>                 | <b>25</b> |
| <b>CONCLUSIÓN</b>   | <b>29</b> |



## INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de mindfulness nos referimos al desarrollo de la conciencia que se lleva a cabo prestando atención deliberada y sostenida al momento presente, sin juzgarlo. Se trata por tanto de una forma de meditación que nos ayuda a regular la energía y la atención. Así, ejercemos una influencia directa en la percepción de nuestra vida, del mundo y de nosotros mismos y también cambiamos nuestro modo de relacionarnos.

Hay dos formas de introducir la práctica del mindfulness en nuestras vidas. La primera es dedicarle cierto tiempo cada día de manera exclusiva. Esto suele conllevar la práctica de meditaciones guiadas. La otra forma, menos exigente y que puede llevar algo más de tiempo pero que es igualmente efectiva, es dejar que la atención plena impregne nuestra vida de manera paulatina. También puedes combinar ambas modalidades.

Lo único necesario para la práctica del mindfulness es la intención de practicarlo de manera paciente y amable. Se paciente y amable contigo mismo, pues la atención plena no es algo que se alcance de un día para otro. Permanece atento a los cambios que experimentas y busca en ellos tu motivación. Sin ella, esta experiencia vital puede convertirse en un concepto vacío más.



## LA RESPIRACIÓN

Respirar es algo que hacemos siempre. Para mantenernos con vida debemos respirar cada segundo del día y en ese sentido siempre respiramos en el presente. Por eso, llevar nuestra atención a la respiración es una de las maneras más sencillas de reconducirla hacia el único momento que de verdad importa: ese mismo presente. El último aliento que respiramos ya no está y el siguiente no ha llegado. Por tanto, prestar atención al aire que entra y al que sale en el momento en que esto sucede es situarse en el presente absoluto y ese es el fin último del mindfulness. Solo permaneciendo en el presente se elimina la nostalgia del pasado y la ansiedad que provoca el futuro.

Para anclar la atención al presente, se suele acudir también a las sensaciones que acompañan a la respiración.

Pero recuerda que la atención es solo una manera de entrar en contacto con la conciencia. Cuando conseguimos centrar la atención en nuestra respiración, en el aire y en las sensaciones asociadas al acto de respirar, obtenemos una conciencia más clara de nosotros mismos, del peso y los límites de nuestro cuerpo y también de la forma y los límites de nuestro entorno.

A medida que seamos más capaces de mantener la atención, esa conciencia será más clara y estable.



## LA CONCIENCIA

Como decíamos más arriba, el mindfulness es prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente. Estas son las palabras que nos ayudan a entenderlo. Pero en realidad el mindfulness no es la atención, sino el resultado que surge cuando prestas esa atención sin juicios al momento presente. Se trata de la conciencia, un estado de plenitud de la mente, como diríamos si tradujésemos el término literalmente del inglés.

Para entrar en contacto con la conciencia debemos dejar de identificarnos con lo que hacemos y empezar a identificarnos con lo que somos.

Seguro que te es familiar un modo de llevar tu día a día que consiste, básicamente, en ir eliminando de tu lista de pendientes todo lo que debías hacer. Como si tu vida fuese una larga lista de tareas.

El mindfulness comienza por tener en cuenta quién está haciendo lo que haces y los motivos por los que lo haces. Prestando atención a quién eres y a los motivos de tus acciones pasas del modo hacer al modo ser, lo que te da un control mayor sobre aquello a lo que dedicas el tiempo y también te ofrece la posibilidad de dejar de agotarte.

La práctica del mindfulness se ha demostrado muy útil a la hora de reducir el estrés y las enfermedades o trastornos médicos asociados al mismo.



MINDFULNESS

## POR DÓNDE EMPEZAR

El instrumento que usarás para la práctica del mindfulness es la mente, por tanto, el primer paso antes de practicar la atención plena es preparar la mente para el trabajo y para la toma posterior de conciencia.

Son muchas las distracciones que nos asaltan cuando pretendemos centrar la atención por primera vez, y nuestra mente seguirá esas distracciones como los perros siguen a las ardillas cuando los sacas a pasear por el parque. La mente en estado «salvaje», antes de recibir el entrenamiento necesario, va y viene sin control. Es la práctica de la atención lo que nos permite aprender a estabilizarla. Así que no te preocupes si las primeras veces que te sientes a centrarte en el presente no lo consigues. O si tu atención solo está enfocada unos minutos o incluso segundos. Es una cuestión de tiempo.

En pocas palabras: no hay una manera de hacer mindfulness bien. Lo único que necesitas es hacerlo.

### **¿Y qué es eso que debo hacer?**

El único requisito es permanecer atento a tu experiencia presente, sin intentar cambiarla en modo alguno. Recuerda, no se trata de juzgar, sino de observar con atención plena.

Lo esencial del mindfulness es que seas consciente de cómo te sientes, de qué sucede en un momento determinado. Esos sentimientos, esas emociones, pueden ser positivas o negativas. Te encontrarás en un momento de atención plena cuando seas capaz de observarlas sin tratar de huir de ellas. Con el tiempo, gracias a la práctica deliberada del mindfulness, la conciencia plena será tu forma de ser por defecto. Así, cuando la vida se empeñe en desequilibrarte, podrás recurrir al mindfulness como herramienta para calmarte una vez más.

Si lo piensas, observarnos a nosotros mismos sin la intención de corregirnos, sin tratar de cambiarnos, es un acto de generosidad y amor. No tratamos de cambiar a nuestros amigos, solo los aceptamos. Eso es lo que hace el mindfulness por nosotros.

## **La diferencia entre conciencia y pensamiento**

Ten en cuenta que durante toda esta sección sobre la preparación de la mente estamos hablando de atención y conciencia, no de pensamiento. Vivimos instalados en la costumbre de pensar, pero los pensamientos también funcionan como distracciones. Los pensamientos son interpretaciones de la experiencia; es decir, juicios sobre las emociones.

Es probable que, cuando empieces a practicar el mindfulness, tu cabeza se llene de nuevas ideas y opiniones. Es lo que sucede siempre que empezamos algo nuevo. No prestes atención a esos pensamientos.

En su lugar, sé consciente de que estás teniendo pensamientos y regresa a la experiencia. Conseguirás prestar atención a la experiencia durante más tiempo a medida que practiques. Al principio tu cabeza se perderá en ideas y juicios. Regresa con tu atención al momento presente cada vez que eso ocurra. Verás que cada vez tienes que hacerlo menos a menudo porque cada vez permaneces centrado durante más tiempo.

Y recuerda: no hay nada de malo en el pensamiento. Desarrollar atención y conciencia no es eliminar la tarea de pensar. Al contrario, los primeros pasos del mindfulness consisten en familiarizarte con tu pensamiento, en ser consciente de que tienes un pensamiento y sostenerlo. No tienes que desconectarte de él ni cambiarlo.

Pero hay una diferencia entre pensar de manera automática: «hace frío» y ser consciente de que estás pensando que, efectivamente, hace frío. En el primer caso el pensamiento vaga libre por tu mente. En el segundo caso eres consciente.

Tratar de reprimir los pensamientos es la mejor manera de provocar que te duela la cabeza.

## **Algunas imágenes para ayudarte a diferenciar pensamiento de conciencia**

Las metáforas relacionadas con el agua nos ayudan a entender cómo podemos redirigir la atención. Intenta hacer este ejercicio: cierra los ojos, o entórnalos, y dirige tu atención a la respiración. Es posible que te cueste.

Cuando notes que tu cabeza se pierde en tu flujo normal de pensamientos, date cuenta de que esos pensamientos, esas ideas que no te permiten centrarte, son como un arroyo que baja del monte. Hace poco que ha llovido y la pendiente es empinada, así que la corriente de agua baja con fuerza. Si estás dentro de esa corriente, no podrás hacer nada por evitarla. El agua que baja rápidamente y hace remolinos te arrastrará. Ahora sal del río, siéntate en la orilla y obsérvalo. El agua sigue ahí, pero ya no te arrastra. Ahora la ves, eres consciente de su existencia, pero no te afecta de manera tan directa.

Conseguir esto es practicar el mindfulness.

## **Un ejercicio de liberación**

Una de las cosas que nos mantiene atados a nuestros pensamientos y nos impide tomar conciencia y ejercitar la atención plena es que tendemos a tomarnos los pensamientos como algo personal, algo nuestro, que nos define. Y solemos creernos a pies juntillas todo lo que pensamos. Pero esto no siempre es sano.

A veces nuestros pensamientos llevan una carga emocional excesiva que distorsiona la realidad. Nuestro diálogo interno puede jugarnos muy malas pasadas haciendo que creamos cosas que no son ciertas, sino que nosotros interpretamos como verdad.

Cuando nos separamos de nuestros pensamientos, cuando salimos del riachuelo, somos capaces de ver si esas ideas que regían nuestras acciones y nuestras emociones eran ciertas o no. Y en ese momento estamos más cerca de ser emocionalmente libres.



## EL APEGO, ENEMIGO DEL MINDFULNESS

Estamos muy acostumbrados a hablar en términos de «mi», «mío» o «yo». Tendemos a identificarnos con la imagen que tenemos de nosotros mismos, con nuestras pertenencias y con nuestros logros materiales.

El mindfulness no te pedirá que te deshagas de tu patrimonio ni que dejes tu trabajo. Ninguna de las dos cosas sería realista o siquiera sana en un mundo como el de hoy. Lo que sí te dice el mindfulness es que no tienes necesidad de aferrarte a las mismas conductas de siempre y que no es necesario (ni sano) que bases tu autopercepción en lo que tienes o lo que haces.

Puedes ejercer la práctica del desapego, que consiste en observar tu relación con las cosas que has acumulado. Un ejercicio muy potente es darte cuenta de que esas cosas no son tú, que tú existes separado de esas cosas y que tu identidad, tu yo, tu esencia, no cambia si dejas de aferrarte a ellas.

La práctica del desapego, llevar la atención a ti y solo a ti, elimina gran parte de la ansiedad que provoca el miedo a perder lo que tenemos.

Un ejercicio muy simple que puedes hacer para empezar a mitigar el apego es pensar si usar las palabras «mi», «mío» o «yo» te llevan al lugar donde quieres estar. ¿Ese «yo» ¿es real?

Repetimos: no se trata de que regales tus pertenencias, sino de que alcances la conciencia de que los objetos que has acumulado no son tú. Tú eres más que esos objetos y tenerlos o no tenerlos no modifica tu esencia.



## REDUCIR EL ESTRÉS MEDIANTE EL MINDFULNESS

Según un estudio de la Universidad de Toronto, existen diferentes redes neuronales que se activan cuando el cerebro se «analiza» a sí mismo.

Por una parte está el foco narrativo: esta es la red neuronal que se ocupa de elaborar las historias que nos contamos sobre nuestra experiencia. Por ejemplo, si nos levantamos una mañana para ir al trabajo y encontramos mucho tráfico y eso nos retrasa, es posible que el foco narrativo cree la historia de que eso no es más que el comienzo de un mal día y que nuestra jefa nos amonestará y nuestras compañeras estarán molestas con nosotras por llegar tarde. El foco narrativo es el culpable, en muchos casos, de generar grandes cantidades de estrés.

Por otra parte está el foco experiencial. Es una red neuronal que se centra en lo que ocurre en el momento presente. Esta red neuronal no se adelanta en el futuro, no hace predicciones. Si hay un atasco, está en el atasco, no en sus consecuencias que, además, no dependen de nosotros.

Cuando trabajamos el mindfulness eliminamos una gran parte del estrés porque activamos el foco de la experiencia y desactivamos, cada vez más, el foco del relato, el foco narrativo.

Ambos focos son necesarios para vivir de manera equilibrada. No podemos prescindir del foco narrativo porque eso sería vivir desconectados del mundo. Pero confiar únicamente en él es lo mismo que vivir atrapado por aquella corriente de montaña que te llevaba a cualquier sitio sin que pudieras hacer nada por evitarlo.



## REDUCIR EL DOLOR EMOCIONAL MEDIANTE EL MINDFULNESS

La mayor parte del sufrimiento que experimentamos, la mayor parte de nuestro dolor emocional procede de nosotros mismos.

Por supuesto, las experiencias negativas existen. La pérdida de un empleo, la pérdida de un ser querido, son hechos objetivos que ocurren y que acarrearán un dolor con ellos. Esto es normal y sano. Por eso existen los procesos de luto.

Pero nuestros pensamientos, nuestro torbellino mental, tiende a añadir a ese dolor, digamos natural, un sufrimiento añadido. Solemos hacerlo sin ser conscientes de ello.

A veces, si perdemos una oportunidad laboral, nuestra mente se desliza por el peligroso tobogán de los pensamientos del tipo «nunca conseguiré otro trabajo» o «no soy lo bastante bueno» o «jamás terminaré de pagar la hipoteca». Nada de eso es real. Lo cierto es que el futuro es impredecible y que, si hemos aprendido a practicar el desapego del que hablábamos más arriba, seremos capaces de dar un paso más.

En los momentos complicados, en las encrucijadas vitales, es cuando la práctica continuada del mindfulness revela su utilidad. También es cuando resulta más difícil centrar la atención. Pero es posible.



La manera más sana de enfrentarse a este tipo de obstáculos es centrarse en la experiencia en sí. Llevar la atención al hecho de que sí, antes teníamos un trabajo y ahora ya no lo tenemos. Observar esa experiencia traerá consigo una nube de pensamientos molestos como mosquitos. No detenerse en esos pensamientos y volver al hecho en sí es muestra de madurez y sabiduría.

No juzgar la pérdida de empleo (o cualquier otro revés que nos presente la vida) no significa que de repente lo veamos todo de color de rosa. Seguiremos sin trabajo, sí. Y eso es algo para lo que deberemos encontrar una solución. Pero no añadiremos ansiedad por lo que ocurrirá en el futuro ni angustia derivada de interpretaciones sobre lo que significa perder un empleo.

Como decíamos un poco más arriba: nuestra identidad es la que es. Y en estos casos, olvidar el modo hacer o el modo tener en beneficio del modo ser, es la mejor manera de enfrentarnos a los retos que se nos presentan.



## PRÁCTICA Y CULTIVO DEL MINDFULNESS

Decíamos al principio de este ebook que podemos incorporar el mindfulness a nuestra vida de dos formas: bien reservando un tiempo diario a la meditación en la atención, bien incorporando la atención plena a nuestra vida diaria de manera gradual.

Sea como sea, esos primeros minutos diarios de práctica son la semilla que deberemos cultivar para que el mindfulness de su fruto.

### El ejercicio más potente

Internet está lleno de ejercicios de práctica de mindfulness, pero hay uno que, en principio, debería ser suficiente para ayudarte a hacer de esta disciplina un hábito saludable. Y es la idea de que **el mejor momento siempre es el presente.**

Nos levantamos con el sonido de una campana en lugar de al ritmo que marca nuestro cuerpo, a menudo no descansamos lo suficiente. Dedicamos la mayor parte del tiempo a tareas que no nos gustan o que no nos satisfacen, tratamos con personas con las que, si pudiéramos, quizá no cruzaríamos ni una palabra y, por el contrario, descuidamos a nuestra familia y muestras amistades.

Esa vorágine es la vida.

Y ni siquiera la vivimos en ese estado precario en el que se desarrolla, sino que dejamos que nuestra mente se pierda juzgando lo que hacemos: nos levantamos y nos quejamos, vamos al trabajo y nos decimos que deberíamos estar en otro sitio, saludamos a nuestros compañeros y nos llamamos hipócritas a nosotros mismos.

Cualquiera de esos momentos presentes te da una oportunidad inmejorable para practicar mindfulness y salir reforzado de esas situaciones.

En lugar de quejarte cuando suena el despertador, lleva tu atención a tu cuerpo y ayúdalo a despertar. La experiencia de despertarse temprano solo es eso. Un saludo solo es un saludo. Aceptar nuestra vida a medida que sucede es el mejor ejercicio de mindfulness que existe.

Cuando estés realizando una tarea que te desagrade, lleva tu atención a la tarea. Surgirá el pensamiento de que es una tarea aburrida, de que podrías estar haciendo otra cosa. Deja pasar esos pensamientos. La ausencia de juicio te ayudará a ver la tarea como lo que es: algo que debes llevar a cabo. No añadir peso emocional a las obligaciones hace que el día sea mucho más llevadero.

Al principio, todo eso cuesta un esfuerzo. La mente tiende a volver a su estado primigenio, al torrente de ideas caóticas y pensamientos descontrolados que te atrapan. En tus primeras prácticas no podrás concentrarte más que unos pocos segundos. Pero, con un poco de

dedicación, ese pequeño intervalo de tiempo crecerá y terminarás por practicar la atención deliberada y sin juicio sin pensar en ello.

Ese será el momento en que hayas tomado conciencia.

Y una vez que se toma, es muy difícil perderla. Porque una vez que se conoce la calma, nadie escoge deliberadamente volver al caos.



## CONCLUSIÓN

Para lograr que el mindfulness sea tu modo de vivir la vida, maneja estas actitudes:

- Ausencia de juicio: lo que sucede es lo que sucede. No hace falta que lo etiquetemos como bueno o malo.
- Paciencia: lo normal es que no logres vivir en un estado de plena conciencia desde el principio.
- Confianza: confía en que, cuanto más practiques, mejores resultados obtendrás.
- Constancia: es la práctica la que lleva a la perfección, pero cada cual tiene su ritmo. Respeta el tuyo.
- No hay una manera correcta de hacer las cosas. El único truco es hacerlas.
- Aceptación: la experiencia forma parte de la vida.
- Desapego: tú eres tú independientemente de lo que hagas o lo que tengas. Tus pertenencias no te definen.
- El mejor momento es el presente.



[www.eurofitness.com](http://www.eurofitness.com)

