¿ Y CUANDO LAS RELACIONES NO SON BUENAS?

El ancla [1]

Los pensamientos pueden resultar bastante fastidiosos porque fluyen constantemente.

Es agotador tener que aguantar una lluvia de pensamientos durante todo el día. Poner la atención en el ahora ayuda a parar la continua afluencia de pensamientos y aumenta el bienestar interior. Esta situación interior más calmada permite analizar los sucesos desde otra perspectiva.

OBJETIVO

Una estrategia para desarrollar la atención plena es entrenar la atención con amabilidad y curiosidad. Este ejercicio presenta la respiración como un ancla de atención, en la que siempre puedes descansar y quitar el piloto automático y dirigir la atención cuando quieras y donde tú quieras que esté.

DESARROLLO

Nos sentaremos con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas. Podemos cerrar los ojos o simplemente mirar algo que tengamos delante.

Llevar la atención a la respiración, a la sensación de la respiración al entrar y al salir del cuerpo. Poner la mano sobre el abdomen y notar las sensaciones de cada respiración entrando y saliendo. Después notar las sensaciones de la respiración tapando una fosa nasal y luego la otra.

Volver a respirar a través de ambas fosas nasales; solo inhalar y exhalar.

Si notan que la mente divaga, observar dónde va la mente, qué pensamientos están experimentando y luego, volver a traer la tu atención a la respiración.
La respiración es el ancla al presente.

SUGERENCIAS PARA LA REFLEXION:

¿Qué notaste? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Has notado algo en tu cuerpo? Ligereza, pesadez, hormigueo, frío, calor o cualquier otra cosa. ¿Recuerdas algún pensamiento o sentimiento? ¿Has notado que tu mente vagaba?

DURACION

Ejercicio: 3-5 minutos
Reflexión (sugerencias): 5 minutos

RECURSOS

El ancla (Proyecto UPRIGHT)

[1] Proyecto UPRIGHT. Mette Marie Ledertoug, 2022