# Día 21 – Lectura




## ENTRADA AL MUNDO ATENTO

**Te damos la bienvenida a este proceso de 21 de días hacia la Atención Plena.**
**Enhorabuena por haber elegido un entrenamiento de auto cuidado eficaz y vanguardista. Es un acierto que hayas seguido a tu intuición y estés iniciando un *proceso de cambio vital que te permitirá incorporar nuevos hábitos. En realidad, te dispones a desplegar recursos para una vida más consciente.***
Durante estos 21 episodios de entrenamiento, el proceso te permitirá ir forjando dentro de ti la motivación y el compromiso necesario para volver una y otra vez al camino de la Atención Plena, con amabilidad y respeto por tu propio tiempo.

Recuerda que está en tus manos el poder cambiar la mirada, volver a conectar con tu propia sensibilidad y escucha interior y, desde ahí, disfrutar de la Vida con mayor plenitud.Durante este camino que vamos a compartir, te encontrarás diferentes tramos y paisajes que te permitirán ir conociendo los distintos aspectos de Mindfulness: la escucha, la paciencia, la compasión, la apertura, la serenidad, el silencio, la confianza…

Transitaremos por ellos con el objetivo de “darnos cuenta” de lo que está ahora sucediendo, al tiempo que fluimos por la vida sin juicios ni etiquetas y abriéndonos a la confianza ante el devenir.

Desplegaremos la capacidad de observar lo que no nos gusta o nos contrae como oportunidad de abrirnos a una mirada incluyente, acercándonos de este modo a una vida más plena y, por tanto, más feliz.

**Partamos de la base de que el mindfulness se asienta en tres patas fundamentales:**

1. **La autoobservación**
2. **La práctica formal de la meditación**
3. **Y la atención plena en la vida cotidiana.**

Nuestro cerebro, se debate diariamente, entre perseguir las cosas que creemos nos producen placer y huir de aquellas que sentimos como dolorosas, ambas dos acciones, perseguir y huir, conforman nuestro caminar con el piloto automático encendido, realizando las actividades cotidianas en total desatención, sin darnos cuenta, sin sentir…, mientras que nuestra mente pensante vaga entre el pasado y el futuro evitando el presente.

El simple hecho de parar y darse cuenta es el primer paso hacia el cambio, **ya que no podemos transformar aquello de lo que no somos conscientes.**

**VIVIR EN EL PRESENTE**

*Un hombre se le acercó a un sabio anciano y le dijo: -Me han dicho que tú eres sabio….*
*Por favor, dime qué cosas puede hacer un sabio que no está al alcance de las demás de las personas.*
*El anciano le contestó: cuando como, simplemente como;*
*duermo cuando estoy durmiendo,*
*y cuando hablo contigo, sólo hablo contigo.*
*Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio, le contestó el hombre, sorprendido.*
*Yo no lo creo así, le replicó el anciano.*
*Pues cuando duermes recuerdas los problemas que tuviste durante el día*
*o imaginas los que podrás tener al levantarte.*
*Cuando comes estás planeando lo que vas a hacer más tarde.*
*Y mientras hablas conmigo piensas en qué vas a preguntarme*
*o cómo vas a responderme, antes de que yo termine de hablar.*
*El secreto es estar consciente de lo que hacemos en el momento presente*
*y así disfrutar cada minuto del milagro de la vida.*

**Veamos cómo se define el Mindfulness.**

Su creador, Jon Kabat-Zinn, merece honra y reconocimiento por haber nombrado y reunido, de forma práctica y no ideológica, todo un conjunto de herramientas para entrenar la atención plena. Él lo define así:

**«Mindfulness significa prestar atención de manera deliberada al momento presente, sin juzgar y en apertura al devenir tal cual es».**
**Jon Kabat-Zinn**
**«Mindfulness es un estado de conciencia en el ahora, por el que nos damos cuenta de lo que estamos viviendo, al tiempo que soslayamos juicios y observamos nuestros procesos mentales con confianza ante el devenir».**
**José María Doria**

O bien como señala Vicente Simón, **la capacidad humana básica y universal que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente en este momento.**
En cualquier caso y siguiendo a Ronald Siegel, **Mindfulness supone una manera de relacionarnos con la vida, una visión que ofrece la promesa tanto de aliviar nuestro sufrimiento como de convertir la vida en una realidad rica y plena de sentido.**
**El propósito de este entrenamiento de 21 días es llegar a este "intencionadamente", es decir, crear un propósito interno de cambio y autocuidado desde nuestra propia responsabilidad para vivir la Vida en su plenitud.**

***Lo tienes ahora, y ese ahora es toda tu vida. No existe nada más que el momento presente. No existen ni el ayer ni el mañana. ¿A qué edad tienes que llegar para poder comprenderlo? Por quién doblan las campanas…***
***Ernest Hemingway***



AUDIO DE INTERNALIZACION

# Día 21 – Preguntas de autoindagación

*Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu* ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1- Lista de Pilotos Automáticos. Enumera aquellas actividades cotidianas que sueles realizar de forma automática, es decir, sin poner consciencia en lo que estás realizando o viviendo.

2- Observa tu vida globalmente como si fuera una película. *¿Que aspectos son los más relevantes en ella? ¿Puedes nombrar aquellas "asignaturas pendientes" o aspectos no resueltos que pesan? ¿Y tus sueños y anhelos?*

3- Teniendo en cuenta que la obra de arte más importante de tu vida eres tú, *¿qué áreas de tu vida crees que mejorarían notablemente si cultivases sobre ellas mayor atención y consciencia?*

# Día 21 – Claves

1. la atención plena potencia tu autoconocimiento, aumenta la concentración, reduce los automatismos, y neutraliza el sufrimiento

2. la meditación trae a nuestra vida más foco, autoconsciencia y claridad.

3. solo depende de ti y de tu voluntad de experimentar una vida consciente, más saludable y plena.

# Día 21 – Propuesta de acción consciente

## El minuto STOP

**Durante el dia de hoy, programa una alarma que te avise en al menos 5 ocasiones, al escucharla, date pequeños *stops*para detenerte, respirar y observar lo que ocurre en tu cuerpo y sus sensaciones, en tu mente y sus pensamientos, en tu corazón con tus emociones.**

Hacer esto con presencia, te saca del círculo de la inconsciencia, te trae al presente y ayuda a relajarte, ya que permites con ello que tu cuerpo, tu mente y tu corazón se escuchen mutuamente.

Puede que descubras que tienes la mandíbula tensa, el cuello algo rígido o incluso los hombros levantados; quizás sencillamente sientas ganas de descansar un momento o te das cuenta que tienes hambre. Lo importante de todo, es volver al presente, al aquí y el ahora.

**Se trata de decirte interiormente ¡STOP! y llevar a cabo lo que la palabra señala:**

**STOP**

**S =** Stop, me detengo

**T =** Tomo aire, respiro

**O =** Observo… cuerpo, pensamientos, emociones

**P =** Prosigo con lo que estaba haciendo, continúo desde la consciencia

