Mindful Life

CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL



CURSO FACILITADOR EN MINDFULNESS

El Poder del Verbo

Usamos nuestro lenguaje para expresar nuestros pensamientos, nuestros deseos, intensiones y sentimientos, la forma en que hablamos señala nuestra intención de cómo queremos estar en la vida, por tanto señala como está nuestro estado de consciencia.

Realmente los seres humanos somos nuestro lenguaje, es decir, hablar es una forma de ser, nos caracteriza como especie. En el mundo animal la gran diferencia aparte de nuestra constitución cerebral es la capacidad de comunicarnos. De nada serviría razonar si no tienes lenguaje para comunicar la razón, incluso más importante que lo que piensas es como lo expresas, en la forma como lo comunicas, el lenguaje es generativo, crea acciones, por tanto nuestra forma de estar en la vida depende depende de lo que decimos.

El lenguaje genera acciones futuras: en base a lo que decimos hacemos cosas, por ejemplo cuando nos comprometemos de palabra con otra persona, esas palabras se generan acciones dinámicas a futuro.

Mindful Life
CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL



Curso facilitador en mindfulness

El Poder del Verbo

Muchos problemas humanos surgen de la falta de coherencia entre lo que pensamos, sentimos,, hacemos y hablamos. El lenguaje nos construye, nos conecta con la forma como nos educaron y el marco social donde se desarrolló esa educación.

Aprender a conocer el manejo del lenguaje, saber lo que quiero decir realmente, interpretar conscientemente sin la polarización de nuestro filtro mental nos puede ayudar a forjar una mejor vida.

El dominio del lenguaje es una de las bases fundamentales de nuestras relaciones, vivimos del lenguaje y este tiene la capacidad de construir al ser humano.

Mediante el sabio uso del lenguaje podemos mejorar nuestra forma de ser y estar, podemos hablar de una capacidad de cambio personal si aprendemos a conectar nuestras palabras con nuestras emociones y pensamientos, porque el lenguaje genera compromisos y estos generan acciones y esas acciones generan resultados.

La sociedad quiere cambios e impulsa causas para impactar positivamente, pero con un lenguaje incoherente, es así como se habla con palabras violentas para contrarrestar a los generadores de violencia, guerra contra la delincuencia, guerra contra las drogas, lucha contra el hambre, lucha contra la pobreza etc.

La inconsciencia con que la normalmente nos comunicamos hace que usemos un lenguaje que va en contravía de lo que queremos para nosotros, cargado de violencia o desaprobación: "odio mis pies, odio que me suceda esto, yo si soy estúpido", Solemos usar un lenguaje desobligante hacia nuestros semejantes: "mira que estúpido" si algo nos gusta "está como para morirse", o "está de muerte lenta"



TE PUEDES CONVERTIR EN MAESTRO DE TU PROPIA VIDA A TRAVÉS DEL USO COHERENTE DEL LENGUAJE



¿Te das cuenta del lenguaje violento que usas cuando alguien se cuela en la fila, o cuando pierdes algo?...



El lenguaje va vinculado a las emociones. Nuestras palabras envían constantemente mensajes a nuestro cerebro. A nivel neurológico, el uso del lenguaje positivo genera cambios en el lóbulo parietal, la parte del celebro que determina la forma en la que nos vemos a nosotros mismos. Según los estudios de los neurocientíficos Andrew Newberg y Mark Robert Waldman, las palabras negativas hacen que liberemos cortisol, la hormona del estrés. Por lo cual, adoptar una actitud negativa y usar un lenguaje basado en expresiones como no puedo, fracaso o es imposible podría debilitar la salud física y mental de una persona.

La forma en la que nos comunicamos frecuentemente nos da lo contrario de lo que queremos, y por eso resulta tan limitante. La torre de Babel no es una historia mítica del pasado, sino que sigue presente aquí y ahora. Nuestra forma de hablar inconsciente está en sus cimientos, y se revela como obsoleta. En demasiadas ocasiones genera más conflictos que paz. Las palabras tienen mucho más poder del que superficialmente les atribuimos.

Nuestro lenguaje es un reflejo de las creencias limitantes de nuestro inconsciente y, si prestamos la suficiente atención, podremos descubrirlas y cuestionarlas. De ese modo, perderán fuerza y nosotros evolucionaremos hacia nuevos niveles de conciencia.

Si queremos cultivar un nivel de consciencia nuevo, necesitamos otro tipo de lenguaje ya que el nivel de consciencia y el lenguaje que utilizamos van de la mano. Si al hablar lo hacemos desde la desatención o la inconsciencia, el nivel de desatención de quien nos escucha se verá en cierto modo activado. Si nuestras palabras salen de la boca, solo llegarán a los oídos del que nos escucha, pero si las palabras salen de un corazón consciente, apuntarán directamente al corazón lúcido de nuestro interlocutor. Entonces seguramente se abrirán paso nuevas formas de ver las cosas y nuevos cursos de acción más orientados a la abundancia que a la escasez, más creativos y saludables, consolidadores de vínculos entre nosotros que atraviesen el personaje que creemos ser.

SINTONIZARNOS PARA ENTENDERNOS

Diálogo viene del griego *dia* que significa de un lugar a otro y *logos* que significa "palabra" o más ampliamente "sentido". Diálogo significa pues literalmente “palabras fluyendo de un lugar a otro”. Discusión viene del latín *dis* que significa "aparte" y *quatere* que significa "sacudir" Discutir significa sacudir las palabras para ver si el argumento es sólido, disección del tema buscando respuestas, resultados o llegar a un acuerdo.



La inteligencia del corazón propicia el diálogo, la discusión es un ejercicio intelectual, ambos son válidos para comunicarse, pero es necesario dejar en claro cual es el contexto en que se está desarrollando el uso del lenguaje para no incurrir en malos entendidos, una conversación puede discurrir entre la discusión y el diálogo y eso puede propiciar conflictos innecesarios, tal vez uno de los participantes piensa que se están explorando diferentes posibilidades mientras que el otro cree que se está dando una solución.

Distinguir qué tipo de conversación estamos manteniendo mejora nuestro entendimiento y nuestras relaciones.

"En un diálogo no intentamos ganar. Todos ganamos si lo hacemos correctamente".
David Bohm

Curso facilitador en mindfulness

Una discusión puede ser muy útil, es como una partida de pin pon, donde cada participante expone sus ides, pero como en toda partida, también cada uno quiere que su idea gane, se analizan y diseccionan las ideas desde muchos puntos de vista, en un momento se pueden formar alianzas, se acepta el punto de vista del otro, pero para reforzar el propio, sin embargo, el énfasis en el hecho de ganar no es compatible con el hecho de buscar la verdad.

El dialogo cambia la prioridad de la competencia presente en la discusión por la de trascender la comprensión de un solo individuo. 'En un diálogo no intentamos ganar. Todos ganamos si lo hacemos correctamente'. En un diálogo, cada participante obtiene una comprensión que no se podría obtener individualmente.

Un dialogo enriquecedor parte de un "yo abierto", el grupo explora asuntos complejos y dificultosos desde muchos puntos de vista, pero cada uno, consciente de sus propias creencias, filtros y moldes mentales, es capaz de dejarlos a un lado, pero los muestra abiertamente, el resultado es una exploración libre que permite que afloren miedos y dudas, pero también una experiencia plena y profunda que transciende las perspectivas individuales. ***"El propósito del diálogo, consiste en revelar la incoherencia de nuestro pensamiento". David Bohm***

El Poder del Verbo



Vivimos en un mundo que difumina la separación entre diálogo y discusión. Y creo que el arte del diálogo puede ser determinante para que en el mundo impere la paz y no la guerra.

Kay Lindahl





EL PODER DEL VERBO

Grandes dictadores de todos los tiempos han utilizado la palabra para hechizar a multitudes de forma que la opresión y el abuso se extendieran a su alrededor. Hoy nos resulta difícil de comprender, pero el Ku-Klux-Klan, el horror nazi o los regímenes totalitarios e injustos a día de hoy, se apoyan en un tipo de comunicación y discursos preñados de lenguaje violento y agresivo.

Pero también podemos reconocer el inmenso bien que con las palabras han extendido otros seres a lo largo de la historia: Buda, Jesús, Gandhi o Luther King son buenos ejemplos del poder transformador de la palabra.

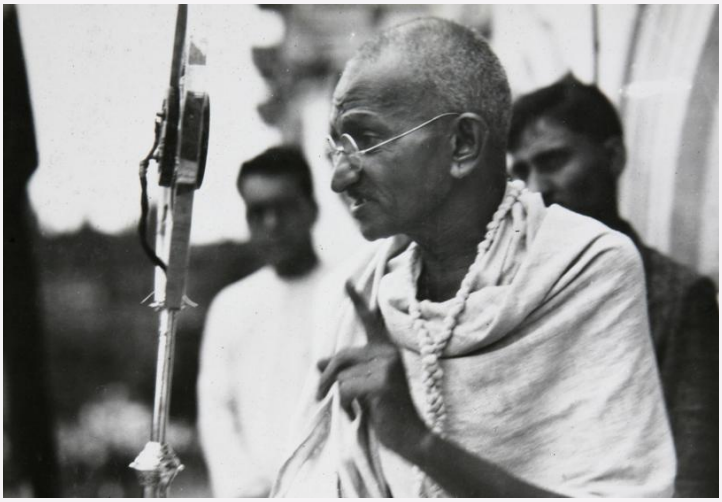
SER IMPECABLE CON LAS PALABRAS

Según la filosofía Tolteca de Miguel Ruiz. ser impecable con tus palabras significa no utilizarlas contra ti mismo. Si te veo en la calle y te llamo estúpido, puede parecer que utilizo esa palabra contra ti, pero en realidad la utilizo contra mí mismo, porque tú me odiarás por ello y tu odio no será bueno para mí. Si te amo tú me amarás, si te doy odio tú me odiarás. Acción y reacción.

Si llegas a un acuerdo contigo para ser impecable con tus palabras, eso bastará para que la verdad se manifieste a través de ti y limpie todo el veneno emocional que hay en tu interior. Llegar a ese acuerdo puede resultar difícil, cuando hemos aprendido a hacer de la mentira un hábito al comunicarnos con los demás, y aún más importante, al hablar con nosotros mismos.







Seamos impecables con nuestras palabras.

Muchas veces usamos las palabras para maldecir, para culpar, para reprochar, para destruir, para expresar rabia, celos, envidia y odio.

Con el uso erróneo de las palabras, nos perjudicamos los unos a los otros y nos mantenemos mutuamente en estado de miedo y duda. Si eres impecable con tus palabras verás cuántos cambios ocurren en tu vida. En primer lugar, cambios en tu manera de tratarte y en tu forma de tratar a otras personas, especialmente a aquellas a las que más quieres.

La impecabilidad en tus palabras también te proporcionara inmunidad frente a cualquier persona que te lance negatividad. Solamente recibirás una idea negativa si tu mente es un campo fértil para ella. Tú decides si llegas o no a establecer un acuerdo contigo mismo: **soy impecable con mis palabras**. Este es el primer acuerdo al que debes llegar si quieres ser libre y feliz.

Curso facilitador en mindfulness

El Poder del Verbo

EL ARTE DE LA CONVERSACIÓN

Desarrollar el arte de hablar bien posibilita alcanzar altos niveles de convivencia con nuestros seres queridos y con la sociedad en general, mejora el desarrollo profesional y trae triunfos para los negocios.

Pero podemos equivocarnos en el uso que hacemos de la palabra, si no conocemos el arte del bien hablar. Hagamos una revisión de cómo nos expresamos para elegir encaminarnos a el uso impecable de nuestro verbo:

1. **Para saber hablar primero hay que saber escuchar**: Mindfulness nos enseña a escucharnos a nosotros mismos con una actitud neutral y compasiva, esto supone un entrenamiento para escuchar efectivamente a quienes nos rodean, pues muchas veces hablamos desde nuestros supuestos sin haber escuchado atentamente lo que el otro realmente quiere decir.
2. **Lanzar palabras hirientes o de critica**: Quien se siente criticado busca de inmediato justificarse, lo cual es un ejercicio inútil, además que creamos una atmósfera turbia para relacionarnos efectivamente, pero además recordemos que aquello que mas nos molesta de los demás es lo que sobradamente llevamos dentro, los demás son un espejo de nuestro estado interior. El entrenamiento de no juzgar inicia aprendiendo a no juzgarse a sí mismo y aceptándose con las propias luces y sombras, sin querer decir esto que debemos resignarnos y que no podemos cambiar los elementos psicológicos que no nos permiten crecer y evolucionar.
3. **Expresarnos con rabia:** Nos hace decir cosas de las que después podemos arrepentirnos, el termino "actuar con cabeza fría" dice mucho de lo conveniente que resulta serenarse, respirar conscientemente, escuchar y tratar de comprender al otro antes de hablar.
4. **Palabrería vana e insubstancial**: A veces se supone erróneamente que debemos estar hablando a toda hora, la charla desbocada cansa a quien la emite y a quien la recibe.
5. **Hablar para tener razón**: ¿Qué nos mueve a querer ganar siempre las discusiones?

¿Qué queremos demostrar con eso? No es necesario demostrar nada a nadie. Las conversaciones que merecen la pena son las que nos ayudan a aprender y en las que expresamos lo mejor de nosotros mismos.

> Necesitamos respuestas para todo, y si no las tenemos, las imaginamos. Esto conduce a muchas disputas y malentendidos. La peor suposición que podemos hacer, la más errada, es que todo mundo ve la vida del mismo modo que nosotros. Cuando ya no hagas suposiciones, tus palabras serán impecables.
> Miguel Ruiz

HABLAR CONSCIENTEMENTE

Podemos conectar con nuestra inteligencia cardiaca para usar las palabras con amor para hablar de nosotros mismos y de los demás. Las palabras crean nuestra realidad, muestran realmente quienes somos, nuestra intencionalidad, matizan la atmósfera en que vivimos, influyen en nuestros pensamientos y emociones, y en cómo se sienten los que nos rodean. A través de las palabras podemos crear un ambiente de calma o convertirlo en insoportable y violento.

Para ser íntegro con las palabras es necesario decir solamente lo que quieras decir, pero siempre en la búsqueda de la verdad y el amor, soltando nuestras ataduras, prejuicios, suposiciones y el ansia de “tener la razón”. La manera de evitar las suposiciones es preguntar, asegurarnos de que hemos entendido bien. La pregunta ejercida no como agente inquisidor, sino como verificadora de sentido. Cuando te pregunto así, yo confirmo que estoy entendiendo lo que quieres expresar y tú te sientes escuchado de verdad. Esto libera nuestra comunicación de interpretaciones y suposiciones, que pueden ser erróneas, y facilita el encuentro. Te compartimos algunas sugerencias para tener en cuenta:

1. Aprendamos a escuchar, cuando escuchamos a nuestro interlocutor sabremos, en tiempo real, qué piensa sobre un determinado asunto, lo que nos posibilita insistir en determinados aspectos para dejar de lado aquellos que puedan provocar en el mismo reacciones negativas.



2. Sé honesto: al hablar sé honesto contigo y con los demás. De ello depende la autenticidad de tu mensaje. Sin mentiras ni manipulaciones. Pero ten en cuenta que ser honesto no significa ser descortés.

3. Detente un segundo antes de comenzar: Si haces una pausa tan pequeña que nadie la note, tendrás tiempo de decidir si lo que vas a decir vale la pena. Ese segundo es vital para que tu hablar sea consciente.

4. Sé amable: Practica la compasión cuando hables. Estate atento a la intención que hay detrás. Si tu intención es agredir, mejor no digas nada. Ser firme y asertivo es diferente a ser hiriente y agresivo.

5. No hables si no es necesario: El mundo está lleno de ruido. Si no es necesario hablar, no lo hagas. La gente a tu alrededor lo apreciará.

6. Cuida tu acento y tu dicción: Vocaliza al hablar, no murmures ni balbucees. Facilita que el otro pueda entenderte empleando un tono, volumen y pronunciación adecuados. Si hablas con alguien cuyo idioma habitual es diferente al tuyo, evita utilizar palabras que puedan resultarle incompresibles.

El Poder del Verbo

7. Cuida tu tono de voz ya que es uno de los elementos clave en el impacto de lo que hablamos, los seres vivos somos muy sensibles a los tonos de voz, porque reflejan sin engaño el estado emocional de quien habla. Una buena noticia dicha en un tono crispado provoca un impacto emocionalmente negativo en quien nos escucha. Una mala noticia expresada con serenidad será mucho menos destructiva que si se expresa con frustración o enfado.

8.Tu vocabulario y tus contextos: En contextos diferentes, el vocabulario que es conveniente utilizar varía. No es igual hablar en familia que en una reunión de trabajo. Se trata de estar también en sintonía con el contexto.

9. Habla mirando a los ojos: A todos nos gusta ver a nuestro interlocutor. Míralo de frente al hablar. No solo hablamos con nuestra boca, sino con todo el cuerpo, y la mirada es especialmente elocuente.

10. Atiende realmente al otro cuando hablas con él: No hagas otras cosas a la vez, no estés pendiente del celular, apaga la televisión, no ojees el periódico ni mires quién entra y sale de la habitación. Estás con la persona con la que hablas: no te ausentes.

9. No hagas corrillos: Si estás con un grupo, no hables en secreto o en voz baja con otro. Cuando lo haces, el resto puede sentirse excluido. Si tienes algo que decir que no deban saber todos, espera a tener una ocasión de privacidad con quien corresponda.

10. Evita hablar de quien no está presente: Si alguien no está, no favorezcas conversaciones acerca de él. Ni te dejes enredar por cotilleos y chismes que, lejos de ser comunicación, son formas de vaciarla de sentido.

11. Aprende a decir no cuando toca y a definir nuestros límites es una gran ayuda para equilibrar nuestra vida, y una buena manera de superar el estrés. Sólo necesitamos aprender a decirlo sin generar más tensión. Cuando estallamos es porque hemos forzado demasiado nuestro límite de aguante. Se trata, simplemente, de trabajar la asertividad, que no es otra cosa que expresarnos con claridad y consciencia sin provocar tensiones a nuestro alrededor.



COMUNICACION NO VIOLENTA POR MARSHALL RUSELL

El psicólogo Marshall Rosenberg, víctima en su infancia del exterminio Judío de la segunda guerra mundial, se preguntó que es lo que hace que las personas abandonen su humanidad y traten a los demás como si no fueran humanos, y qué hace que las personas, aun en las peores circunstancias, sigan tratando a los demás con compasión y respeto.

Rosenberg fue consciente desde el principio que el lenguaje que usamos con los demás, tiene mucho que ver en estos aspectos. Una comunicación violenta o autoritaria puede hacer mucho daño y conducir a verdaderos sinsentidos de violencia. Por el contrario, unas palabras bien elegidas, que traten de empatizar con el otro, y que busquen su comprensión pueden ayudar a resolver cualquier conflicto. Su visión y su propuesta se han aplicado en programas de paz a lo largo de todo el mundo: Ruanda, Burundi, Nigeria, Malasia, Indonesia, Sri Lanka, Medio Oriente, Serbia, Croacia, Irlanda…

La CNV propone que las propias necesidades, deseos, anhelos y esperanzas no se satisfagan a costa de los otros. Para esto es clave desarrollar un lenguaje que se exprese sin usar juicios sobre lo que está bien o mal, sobre lo que es correcto o incorrecto; que simplemente exponga sentimientos y necesidades concretas, en lugar de críticas o juicios morales. El proceso de la CNV se divide en dos modalidades (escuchar con empatía y expresar con honestidad) y cuatro pasos (observar sin evaluar, comprobar cómo nos sentimos, decidir cuáles son nuestras necesidades y especificar una petición). Si nos detenemos en ellos, podemos ver cómo en ellos se aplican los principios de la comunicación consciente.

1.- Observación: Situarse ante la situación de la forma más neutra posible, evitando los juicios de valor. Cada uno tenemos nuestro propio concepto de bondad o maldad, tenemos sitios comunes, pero nunca juzgaremos igual dos situaciones. Por eso es importante dejar los juicios de valor de lado y centrarse en los hechos. Se trata de describir.

2.- Sentimientos: Lo siguiente es reconocer nuestros los sentimientos ante estos hechos. Nos hacen sentir tristes, alegres, irritados, furiosos… En nosotros surge una reacción emocional y se trata de buscar e identificar esos sentimientos.

3.- Necesidades: Una vez identificadas nuestras emociones, indagar en las necesidades que hay debajo de ellas y que queremos satisfacer.

*4.- Peticiones: Una vez que ya sabemos lo que realmente queremos, cuáles son nuestras necesidades, es el momento de solicitar a la otra persona que haga lleve a cabo alguna acción en esta línea. Lo que hacen o dicen los demás puede ser el estímulo, pero nunca la causa, de nuestros sentimientos. Cuando somos conscientes de esto, dejamos de culpar a los demás por lo que sentimos y aceptamos la responsabilidad que nos corresponde al reconocer nuestras necesidades, deseos, expe*ctativas, valores o ideas. Cuando nos expresamos así, es mucho más difícil que surjan conflictos, y por supuesto es aplicable a todos los ámbitos. También en el trabajo, en la pareja o con los hijos.

Facilita establecer un diálogo constructivo, sin juicios de valor, de forma que se establezca una verdadera comunicación. En realidad, se trata de enfocar la resolución de conflictos desde la consciencia aplicando actitudes Mindful: detenerse, observar, identificar, situarse en la compasión y el no juicio, y hacer nuestra demanda de acuerdo a las necesidades descubiertas y sentidas en el silencio interno.

PALABRA Y SILENCIO POR PABLO D´ORS



"Buscar el silencio es una contradicción aparente porque asociamos el silencio con la parálisis, con el mutismo, y no es exactamente así. El silencio es fecundo".

Esta es la historia de un sabio que había hecho un voto de silencio, vivía en un bosque y todas las tardes acudían sus discípulos y le decían dadnos por favor una palabra que nos ayude a vivir, pero el sabio permanecía en su voto de silencio y no decía nada; pasaron los meses pasaron los años y muy a menudo los discípulos le insistían, por favor dadnos una palabra, solo una, que nos ayude a vivir; pero este hombre que había hecho este voto de silencio no les decía nada, hasta que finalmente ya muy viejecito, pues decidió darles una palabra.

Aquel día en el claro del bosque había muchos discípulos y el maestro estaba en disposición de darles una palabra, entonces se creó un gran silencio, finalmente cuando ya el silencio parecía que no podía aguantarse ni un segundo más, les dijo: ¡fuego! y entonces el bosque en el que este anciano sabio vivía ardió. Las palabras que nacen del silencio son palabras fecundas.

Lo interesante es arder, lo interesante es tener luz estar iluminado para poder irradiar a otros, pero esa iluminación o esa irradiación, que es a lo que estamos llamados todos sin excepción, no es posible sin el cultivo del silencio y de la palabra.

Silencio y palabra son las dos caras de la misma moneda, es decir, cuando nuestras palabras han sido precedidas o fraguadas en el silencio, generan silencio en los oyentes o en los lectores, es decir que si algo de lo que digo os deja pensativos, os deja inquietos, os deja ensoñando un paisaje interior en el que os apetece adentraros, entonces es que son palabras interesantes, nosotros tenemos en nuestra sociedad un problema importante de entre otros muchos y es que hay un exceso de palabras, por eso somos un tanto escépticos ante el poder de la palabra, pero lo cierto es que si el silencio cambia a las personas, la palabra cambia el mundo.

La palabra tiene un poder de transformación de la realidad enorme, tanto como el silencio tiene poder de transformación en nosotros, yo no conozco nada mas transformador que el silencio o el silenciamiento interior.

Yo suelo hablar de la metáfora de atravesar el desierto ¿Qué quiero decir cuando hablo de desierto? Es un espacio interior, una metáfora de la interioridad. Si queremos saber quiénes somos debemos volver al desierto, nosotros hemos creado una cultura de la exterioridad, de hacer cosas, de estar hacia afuera, de estar conectados y hay una nostalgia de volver a casa, de volver al interior, tenemos hambre de silencio y de interioridad.

Frecuentemente uso la metáfora de atravesar el desierto, como símbolo de silencio, atrevámonos a tener todos los días un pequeño desierto particular en casa y dedicar un tiempo a estar en silencio. Una invitación al desierto es una invitación a hacer silencio porque menos, es más, porque estamos tan llenos, que no cabe nada más, hasta que no vaciemos no podrá entrar la vida, la meditación es un entrenamiento de receptividad, la verdadera vida no entra mientras nosotros seguimos engordando la mente.

REFLEXIONEMOS

Sube tus reflexiones al foro de nuestra plataforma de estudio



1.- Reflexiona acerca de tu modo de hablar habitual:
¿Hablas por ti, utilizando el pronombre “yo”, o se te cuelan muletillas generalizadoras como “todo el mundo”, “nosotros”…?
¿Encuentras alguna resistencia para expresarte desde el “yo”?
¿Desde dónde sueles hablar?
¿Desde la cabeza o desde el corazón?
¿Desde la mente o desde los sentimientos?
¿Hay coherencia entre ambos cuando hablas?
¿Qué propósito llevan tus preguntas?
¿Para qué preguntas normalmente?
¿Cómo cultivas la confidencialidad?

2.- ¿Qué dices realmente cuando dices?
¿Dices cosas o te dices a ti mismo?
¿Hay coherencia entre lo que expresas de palabra y otros niveles como son las sensaciones corporales, las emociones…?
¿En qué ocasiones te resulta esto difícil?

3.- ¿Cómo te hablas a ti mismo y a los demás?
¿Utilizas un lenguaje posibilitador o limitador, constructivo o destructivo? ¿Detectas alguna diferencia entre lo que sueles decir a ti mismo y lo que dices a los demás en situaciones similares? Recuerda: palabras de vida o palabras de muerte…

4.- Comparte tu experiencia con la práctica en esta semana

Curso facilitador en mindfulness

PRÁCTICAS MINDFULNESS DE LA SEMANA

Mindfulness en marcha

La dieta de quejas

A lo largo de esta semana muy probablemente sucederán cosas que tú nunca hubieras elegido: un atasco que te hace llegar tarde al trabajo, una avería inoportuna en la casa, un imprevisto que rompe tus planes, una discusión con tu pareja...

En estos casos nuestra respuesta automática suele ser la de la queja, al menos interiormente. Hay una tendencia inconsciente que nos lleva a creer que, mediante la queja, neutralizamos en parte la energía negativa que la situación "nos provoca". Y sin embargo esto no es así.

La queja no contribuye a limpiarnos, porque la queja es tóxica. Y es estéril, no aporta luz a la situación ni un camino de salida.

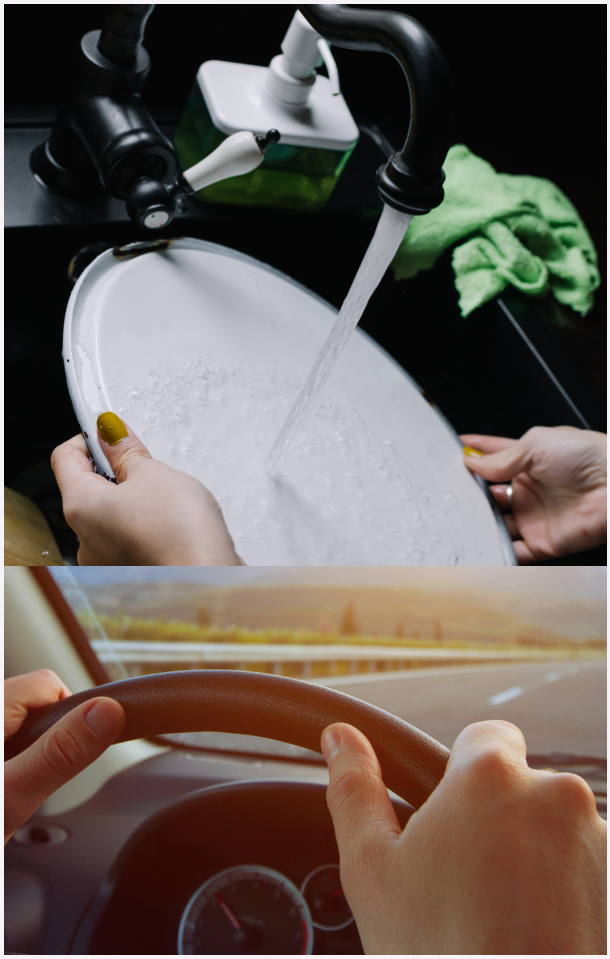
Cuando nos quejamos, nos situamos en la frecuencia vibratoria de lo negativo. Nos enfocamos en mirar sólo una parte de los hechos olvidando que, de por sí, los hechos son neutros: es tu interpretación de ellos la que les confiere un significado positivo o negativo.

Tener una mente feliz depende en gran medida de la frecuencia vital en la que "elegimos" conscientemente situarnos.

Durante esta semana elige situarte en una frecuencia positiva y abierta ante la vida. Cambia tu forma de hablar.

Elimina de tu vocabulario las palabras que llevan implícita una forma de ver e interpretar los hechos de forma negativa: te contraen y te impiden afrontarlos constructivamente.

El Poder del Verbo



Elimina la queja estéril y tóxica ante las contrariedades.

Cuando te encuentres en una situación desagradable o inoportuna, en vez de quejarte, plantéate: ¿Fracaso o lección? ¿Obstáculo o reto? ¿Imposible o difícil? ¿Catástrofe o contrariedad? ¿Frustración o aprendizaje? ¿Inútil o no a la altura de mis expectativas?

Cae en la cuenta de tu vocabulario interno y externo, y practica la dieta de quejas para afrontar las aparentes contrariedades de otra manera.

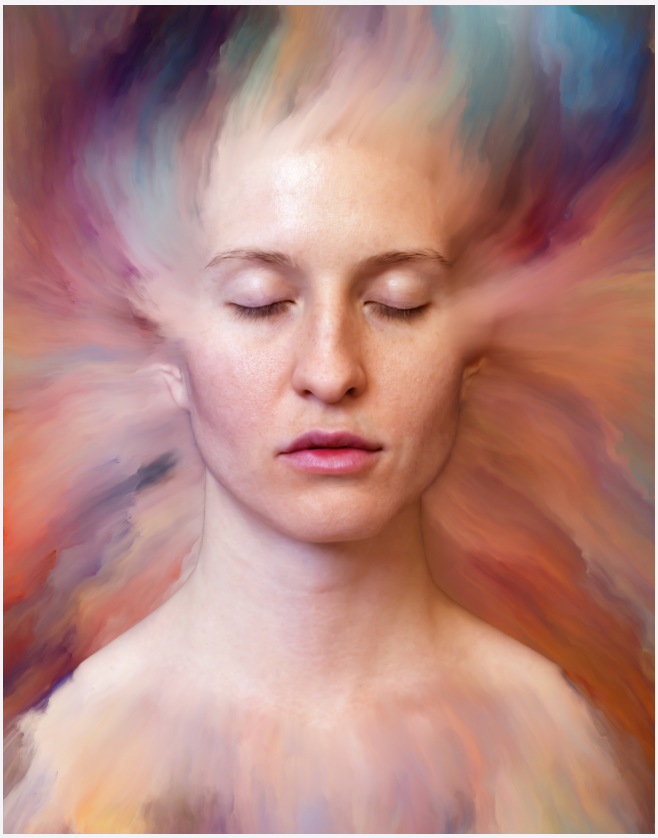
Anota tus descubrimientos en tu diario

PRÁCTICAS MINDFULNESS DE LA SEMANA

La Pausa Mindfulness

Qué quiere ser dicho
La palabra que no brota de la conciencia silenciosa es palabra estéril. Es palabrería y cháchara
vacía.
La palabra que no comunica la experiencia interna auténtica y sincera, es simplemente el reflejo compulsivo de rellenar espacio.
La palabra que no construye y en cambio arrasa, roba el propósito expansivo y creador de
la vida.
Durante esta semana presta atención al poder de tus palabras,
observa qué traje visten en diferentes circunstancias:
¿Comunican de ti, te dices a ti mismo a través de ellas?
¿Son funcionales y operativas?
¿Generan vida o generan muerte? ¿Unen o separan?





…¿Cómo son cuando ponen límites? ¿Firmes, serenas, agresivas…?
Introduce en tus palabras un mayor grado de Conciencia:
Antes de que salgan de tu boca, toma una respiración consciente y pregúntate con suavidad. ¿Qué quiere ser dicho en este momento?
Luego permítelas fluir a través de tu boca.

Anota tus descubrimientos en tu diario