

SESIÓN 1

No hagas nada, solo observa

(Práctica Formal)

-Dedica 5 minutos. Consiste en “no hacer nada”; así que no puedes hacerla mal, tranquilo/a...Observa lo que sucede en ti. Sea lo que sea, está bien... Sólo se trata de darte cuenta de ello...

- Ponte en una postura cómoda y relajada, pero no tan cómoda que puedas dormirte. Puedes cerrar suavemente los ojos o dejarlos abiertos y permanece así unos momentos...

-Observa qué pasa cuando paras, pero no trates de cambiarlo, sea lo que sea... simplemente obsérvalo...

-No pasa nada si un montón de ideas o pensamientos se pasean por tu mente. Si se acumulan las sensaciones corporales. Si te sientes inquieto o te invade la paz. Si te pica la nariz o te entran ganas de llorar. Si te agobias o si te relajas....

-Recuerda que la consigna es “observar”, nada más... Simplemente deja que todo eso venga y se vaya sin arrastrarte a ti. Tú permanece tan solo observando, sin hacer nada, sin interferir de ninguna manera...

- Observa lo que sientes.

-Respira suave y profundamente un par de veces y abre los ojos.

Practica el STOP

(Práctica Informal)

-Durante esta semana, date un tiempo de vez en cuando para detenerte, respirar y observar lo que ocurre, en tu cuerpo y sus sensaciones, en tu mente y sus pensamientos, y con tus emociones...

Hacer esto:

- * Te saca del círculo de la inconsciencia
- * Te trae al presente
- * Ayuda a relajarte
- * Permites que tu cuerpo y tu mente se escuchen mutuamente.

-(Quizás descubras que tienes los hombros levantados, la mandíbula apretada o el cuerpo tenso; quizás sencillamente sientas hambre o necesites descansar, o quizás baste con que recuerdes la necesidad de regresar al presente).

-Sólo te llevará dos minutos.

S = Stop, me detengo...

T = Tomo aire

O = Observo... cuerpo, pensamientos, emociones...

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

-(Desarrolla la capacidad de experimentar cada momento independientemente de lo difícil o intenso que sea, de manera más tranquila y equilibrada).