



FELIZ AQUÍ AHORA

Bienvenido, bienvenida a estas *5 píldoras de mindfulness* que te he preparado con mucho cariño y mucha alegría para:

Parar, conectar, reorientar

....porque

En el vorágine aparentemente interminable de nuestro día habitual, es natural, humano y muy frecuente que nos sintamos apresurados, estresados, agotados, desorientados... y una larga lista que puede describir nuestro estado físico, mental y emocional. No parar, termina por pasar factura a nuestro estado de ánimo, nuestra salud, nuestras relaciones, nuestra eficacia, nuestro bienestar, definitivamente pasa factura a nuestra vida en el sentido más amplio.

Por lo que estas *5 píldoras de mindfulness*, libres de toda medicación, son una invitación para PARAR, para detenerte, permitiéndote con ello un momento de cuidado y renovación cada día durante los próximos días, para conectar contigo, con lo que está ocurriendo dentro y fuera de ti, otorgándote mayor elección en hacia donde quieres dirigir tu atención y tu energía, en ese preciso instante. ¿Te animas?

Te invito a que tomes esas píldoras como tomarías una medicación recetado por tu medico, de una en una, no tomándolas todas a la vez. Una píldora al día, confiando en que vayan haciendo su trabajo en ti, procurando liberarte de la necesidad de notar los beneficios inmediatos, con curiosidad y apertura hacia tu experiencia. El mindfulness no es una píldora mágica, ni es la solución a todas nuestras dificultades. Mi intención y esperanza es que vayas descubriendo sus beneficios en el tiempo, con tu práctica, desde tu propia experiencia, confiando en la sabiduría de una práctica que lleva miles de años entre nosotros.

Detrás de cada práctica te encontrarás con una lectura, un poema, un texto, permítete resonar con cualquier palabra, idea, imagen que surge en ti, dejando sedimentar su mensaje en tu interior, el único lugar desde donde surge la verdadera sabiduría. Aquello que resuena en nosotros puede estar pidiendo nuestra atención.



Así mismo, mi sugerencia es de tomar tu mediTación en el orden propuesto, sobre todo la primera vez que las haces, ya que cada una construye, complementa y expande sobre la anterior. Y luego espero que quieras volver a estas prácticas una y otra vez, en el orden que desees, según lo que necesites momento a momento, confiando en tu propia maestra de saber lo que es bueno para ti.

5 píldoras de mindfulness

1. *Volver a casa* - práctica de atención a la respiración

Una práctica que nos permita comprender lo que significa volver a casa, entrar en este lugar nada menos que sagrado que reside en cada uno de nosotros, en nuestro templo interior.

2. *7 Respiraciones conscientes*

Esta práctica de 7 respiraciones conscientes cultiva nuestra capacidad de anclar la atención en el momento presente, nos ayuda a familiarizarnos con el funcionamiento de la mente, de hacernos conscientes de nuestra tendencia hacia la dispersión, de volvernos conscientes del ruido mental habitual que funciona en modo de piloto automático. Y con ello nos entrena la capacidad de presencia, fortaleciendo el músculo de atención con cada distracción.

3. *Espacio de meditación en 3 pasos* (The Egg Timer meditation)
Esta práctica, cuya simetría en 3 partes se asemeja a la metáfora de un reloj de arena, nos permite acercarnos a nuestra experiencia en tres fases diferenciados, En el primer paso tomamos conciencia de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, en la segunda fase, concentramos nuestra atención en la experiencia física de la respiración en el cuerpo y en la tercera fase expandimos el campo de la conciencia para incluir toda nuestra experiencia y sentido de interconexión con los demás.



4. Meditación caminando

Esta meditación amplía las posibilidades de entrenar la atención plena en el movimiento, empleando el cuerpo como anclaje al momento presente.

5. La Gratitud *

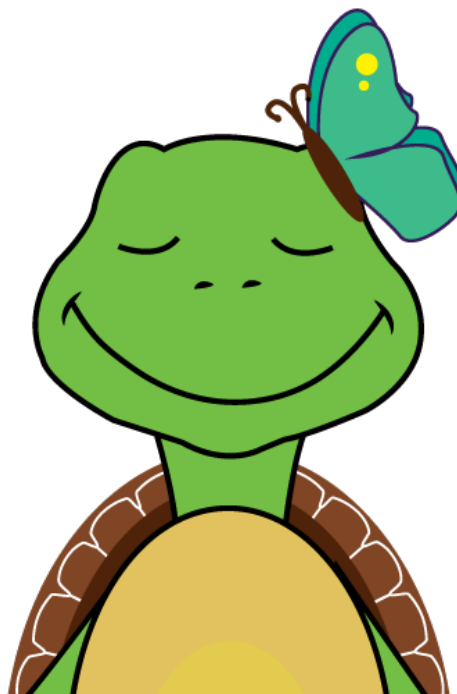
Esta práctica es una manera alternativa de realizar el tradicional body scan, a través de una visualización. Es una práctica que nos permite un profundo descanso físico, emocional y mental y espacio de renovación. Ejercer la práctica de la gratitud tiene comprobados beneficios para nuestro bienestar y sentido de felicidad en la vida

* Con mis agradecimientos al valioso trabajo de amigo y compañero Oscar Carrera.

Gracias por tu amable atención,

With kindness & care,

Fiona



Fiona Mary James

Personal Coach, Instructora de Mindfulness

Cel: +34 639 645943 E-mail: mindfulness7cordoba@gmail.com

<https://www.facebook.com/CordobaMindfulness/>