

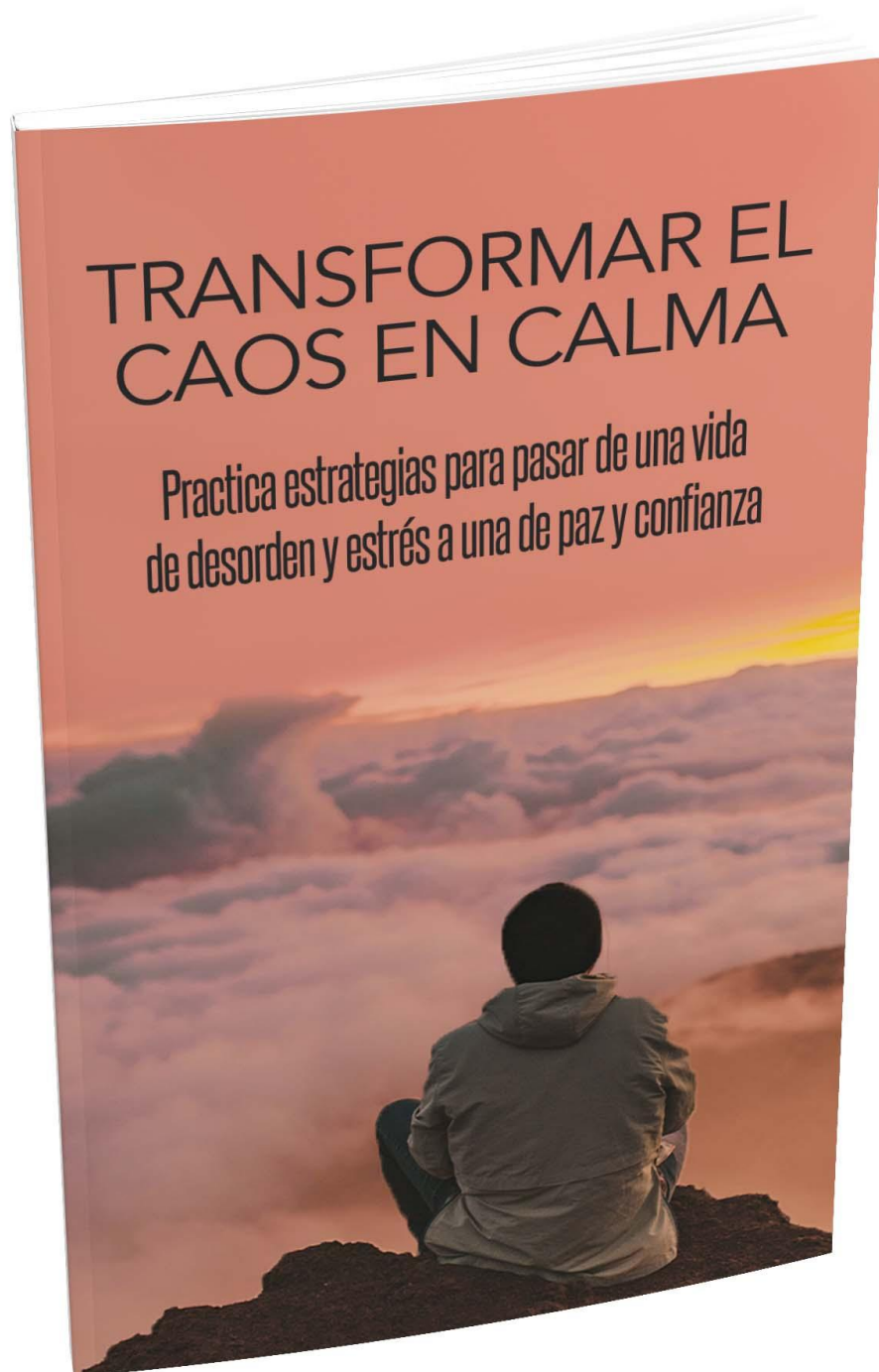


Tabla de contenido

Introducción	4
Qué es el desorden: identificar qué desencadena el estrés	4
El impacto del estrés del desorden	
¿Qué causa el estrés y el desorden en tu vida?	7
Valor sentimental	
“¿Pero qué pasa si necesito esto?”	
Culpa <u>de regalo</u>	
Comprar cosas que en realidad no necesitas	
¿Qué causa el estrés en tu vida?	
Estrés y salud mental: lo que necesitas saber	10
Estrés en el cuerpo	
Estrés en la mente	
El estrés del desorden dificultará la limpieza	
Una introducción a la Atención Plena (Mindfulness)	13
¿Qué es la Atención Plena (Mindfulness)?	
¿Qué hace la Atención Plena (Mindfulness) por la salud mental?	
Cómo practicar la Atención Plena (Mindfulness) diariamente	15
Reducir la velocidad	
Participa en tus actividades diarias con más enfoque	
Toma nota de tus factores desencadenantes	
Reelaborar pensamientos dañinos	
Ponerse a tierra	
Pausa y Siente	

Consejos para la Atención Plena diaria	
Cómo organizar tu archivador mental	22
Diario para volcar tus pensamientos	
Mira lo que escribiste	
Priorizar los pensamientos que ves	
Desglosar los pensamientos complicados	
Reflexionar	
Las cosas más allá de tu control (y por qué no debes estresarte)	26
El pasado	
El cambio	
La perspectiva que otros tienen de ti	
El futuro	
Recuerda las prioridades de pensamiento	
Tu plan diario para mantener la calma y la confianza (incluso en los días ocupados)	29
Empezar despacio	
Duerme lo suficiente	
Tómate descansos mentales	
Practica el pensamiento positivo	
Asumir la responsabilidad	
Termina tu día con gratitud	
Realiza el mejor plan para ti	
Conclusión	33

Introducción

Una y otra vez, otros han tratado de decir que cuando tu espacio está abarrotado, también lo está tu mente. Sin embargo, eso también puede ir en sentido contrario. A medida que tu mente se llena de cosas que hacer, reuniones a las que asistir y todo el estrés que experimenta, tu espacio se llenará como resultado.

Un espacio de trabajo desordenado puede indicar que estás en medio de un proyecto y necesitas mucha información presente a la vez. Sin embargo, este mismo espacio de trabajo estresará tu mente y perjudicará tu rendimiento laboral.

El desorden crea un impacto negativo en nuestras vidas. El desorden en el mundo que nos rodea indica demasiado desorden en la mente. Cuando experimentes estrés y ansiedad durante largos períodos de tiempo, mira a tu alrededor. ¿Ves el desorden que coincide con el estado de tu mente?

El primer paso para llevar tu mundo caótico a uno tranquilo es reconocer el desorden que te rodea. Conocer tanto el desorden físico como el desorden de la mente te permitirá saber lo que necesitas limpiar para devolverte la paz.

Qué es el desorden: identificar qué desencadena tu estrés

El desorden se puede encontrar en cualquier lugar. Se puede evidenciar en tu hogar con el cajón de basura o con los platos amontonados en el fregadero. Se puede ver en el trabajo con el estado desordenado de tu escritorio. El desorden se puede ver a través de montones de ropa en el

piso o la pila de correo que aún tienes que revisar. Incluso se puede ver en tu mente con todos los pensamientos estresantes que tienes.

En pocas palabras, el desorden es el desarreglo de artículos que están esparcidos por tu espacio sin ningún sentido de orden. Algunos pueden asociar la palabra desorden con baratijas y muchas decoraciones alrededor de tu espacio. Si bien esto es cierto, ese no es el tipo de desorden del que estamos hablando. En cambio, estamos hablando del desorden que causa desorganización y, por lo tanto, una mentalidad caótica.

El desorden se acumula con el tiempo a medida que se agregan más y más objetos a las pilas.

El desorden puede verse como:

- Un cajón de chatarra que está lleno de cosas que no has visto en mucho tiempo.
- Montones de prendas que se siguen acumulando por no lavar la ropa
- Artículos que ya no usas son empujados en diferentes espacios de tu casa
- Tener varios elementos porque debes reemplazar el elemento después de "perderlo"
- Platos que se amontonan en el fregadero hasta que ya no tienes.
- Tu casa está tan desordenada que sería difícil arreglarla antes de que lleguen los invitados.

Si tu casa se parece a alguno o varios de los puntos de la lista, es una buena indicación de que tu espacio se ha vuelto bastante desordenado y que tu salud mental puede estar sufriendo a causa de ello. No estamos juzgando si tu casa o espacio de trabajo se ve así. Todo el mundo ha experimentado un espacio desordenado al menos una vez en su vida y hay muchas razones por las que tu espacio puede llegar hasta este alcance.

Cuando tu salud mental no es la mejor, hace que sea mucho más difícil prevenir y eliminar el desorden de tu espacio. Esto crea un círculo vicioso donde el desorden se acumula en tu casa, lo que empeora tu salud mental, pero debido a que tu salud mental es peor, tienes menos

motivación para limpiar el desorden, por el contrario, continúa acumulándose.

Esto conduce a una sensación de pérdida de control. Para muchos, no tener el control es un gran desencadenante de estrés. A las personas les gusta tener el control de sus vidas y su espacio. Con mucho desorden y sin saber dónde está todo, eso se vuelve estresante. Además, puede ser bastante estresante cuando intentas abrirte camino a través de una casa desordenada, pero terminas pisando un desagradable desorden que queda en el piso.

Ahora sabemos que el desorden y la pérdida de control que esto conlleva provoca estrés en la vida de muchas personas. Sin embargo, ¿cómo se presenta ese estrés?

El impacto del estrés del desorden

El estrés conduce a numerosos impactos perjudiciales en la mente. El estrés que viene con el desorden no es una excepción.

Con el desorden, se conduce a la **dificultad para enfocarse**. Es difícil concentrarse en hacer una tarea a la vez cuando todo es un desastre. Te impide pasar de una tarea a la siguiente en un orden sensato. Cada pieza de desorden actúa como una distracción hasta que tu mente se ve abrumada por todo lo que te rodea.

También experimentarás un empeoramiento en la **procrastinación**. Con todo el desorden que te rodea, tu mente se ve abrumada por todo ello. Al sentirte abrumado, la idea de ordenar parece mucho más difícil de hacer y, como mecanismo de afrontamiento, postergarás la limpieza. Sin embargo, al postergar la tarea, el problema del desorden sigue empeorando y se vuelve aún más abrumador. Esta procrastinación se traduce en procrastinación del trabajo también. ¿Cómo podrías hacer el trabajo cuando hay desorden por todas partes?

A medida que el estrés se acumula a partir del desorden, también lo hace la dañina hormona del estrés, el cortisol. Cuando tus niveles de estrés

aumentan, esto conduce a **problemas de salud** si no se controla el estrés.

Los problemas de salud que puedes enfrentar incluyen:

- Problemas de digestión
- Problemas del corazón
- Insomnio
- Diabetes tipo 2
- Problemas de peso

Puede parecer extremo decir que una casa desordenada puede causar todos los problemas enumerados anteriormente. Sin embargo, debido a que el desorden se ha relacionado con mayores niveles de estrés, tu cuerpo estará en un estado constante de lucha o huida. A pesar de que esta lucha o huida está en niveles leves, los daños que ocurran a causa de ello no serán leves.

¿Qué causa el estrés y el desorden en tu vida?

Demos un paso atrás y veamos cómo podrías haber llegado a este punto. Un hogar desordenado y una mente estresada no suceden de la noche a la mañana. En cambio, sucede a partir de una combinación de desencadenantes y una serie de eventos que traen elementos a tu espacio y no te permiten deshacerte de ellos. Repasemos lo que podría haberte llevado al espacio desordenado que tienes.

Valor sentimental

Una de las formas más comunes en que se acumula el desorden es la negativa a deshacerse de ciertos artículos debido a su valor sentimental. Ten en cuenta que no estamos hablando del collar que ha pasado a través

de tu familia o el atuendo que recibiste de tu persona favorita el cual has usado un millón de veces.

Como humanos, podemos encontrar valor sentimental en muchas cosas. Es posible que tengas una camisa que no has usado en años, pero fue la camisa que usaste en una primera cita que no puedes olvidar o dejar atrás. Incluso puedes encontrar valor sentimental en las tareas antiguas si te has graduado recientemente de la escuela.

Sin embargo, el hecho de que algo tenga un valor sentimental no significa que debas conservarlo. No es necesario que mantengas las tareas escolares de años anteriores y, a veces, debes deshacerte de la ropa que ya no usas, incluso si la utilizaste en un día divertido. Cuando te aferras a las cosas que no usas en aras del valor sentimental, desordenas tu espacio y, por lo tanto, desordenas tu mente con las cosas que no necesitas.

“¿Pero qué pasa si necesito esto?”

Otra causa común del desorden es el temor de que necesitarás algo en el futuro. Estos artículos tienden a encontrarse en el cajón de basura escondido en un armario.

En algunos casos, es necesario preguntar si necesitarás algo en el futuro. Para los documentos financieros y legales, deberías considerar más si los necesitarás en el futuro o no. En muchos casos, estos documentos legales deben conservarse bajo la idea de que puede que los necesites dentro de los próximos 7 años desde la recepción de ese documento.

Luego están los elementos que definitivamente no necesitarás en el futuro. Las personas astutas experimentan mucho este problema. Encontrarás un artículo y pensarás “Puedo hacer algo con esto”, y esconderás el artículo con tus suministros para manualidades. Sin embargo, años después miras ese mismo objeto con el que no has hecho nada. Estos artículos acumulan desorden y deben ser removidos.

Culpa de regalo

¿Alguna vez te han dado un regalo para el que no tienes un uso pero te sientes demasiado culpable como para deshacerte de él? Esto es algo que todo el mundo ha sentido al menos una vez. Sin embargo, esta culpa por dar un regalo a un nuevo hogar significa que este artículo está ocupando espacio en tu casa, lo que conduce a una acumulación de desorden.

Las tarjetas son un gran contribuyente a esto. Muchas personas se aferran a las tarjetas de cumpleaños o de Navidad por la culpa de tirarlas. Sin embargo, esto se acumulará en tu escritorio o en un cajón y se convertirá en un desorden estresante.

Comprar cosas que en realidad no necesitas

Está muy normalizado comprar cosas constantemente. ¡Siempre se anuncian nuevos dispositivos que te hacen la vida mucho más fácil y que no puedes vivir sin ellos! Luego, cuando cedés y compras el objeto, le das un par de usos antes de volver a la forma en que solías hacer las cosas. Ahora tienes otro aparato que no necesitas acumular en tu casa y de esa manera generar más desorden.

Comprar cosas que no necesitas no solo daña tu billetera, sino que también daña tu salud mental a medida que agregas desorden estresante a tu hogar.

¿Qué causa el estrés en tu vida?

Los malos hábitos de compra no son lo único que pueden estar causando estrés por desorden en tu vida. A veces, el estrés provoca desorden.

El trabajo puede ser un gran contribuyente tanto al desorden como al estrés. Imagina que estás en tu escritorio y de repente tu jefe te deja una

tonelada de papeleo para terminar al final del día. Esto agrega estrés y desorden a tu espacio. Tienes una gran tarea pendiente sobre tu cabeza y un montón de papeles cubren tu escritorio.

Otra situación que creará desorden es cuando te estresas por completar un proyecto. Cuando pones todo tu enfoque en un proyecto, cuidar tu espacio se convierte en una prioridad secundaria. En el momento en que completas el proyecto, tu estrés no cesará porque ahora estás rodeado de desorden.

Sé consciente de lo que está causando el desorden y el estrés en tu vida. ¿El estrés viene primero o es el desorden? Saber qué está causando el desorden y el estrés en tu vida te ayudará a encontrar el mejor camino para eliminar tanto el estrés como el desorden de tu mente.

Estrés y salud mental: lo que necesitas saber

El impacto del estrés en la mente y el cuerpo se mencionó anteriormente, pero profundicemos en cómo el estrés con el tiempo dañará el cuerpo.

Estrés en el cuerpo

El estrés en el cuerpo está controlado por una hormona llamada “cortisol”. Esta hormona puede ser buena para el cuerpo en caso de emergencia. Cuando el cuerpo está inundado de cortisol por el estrés y/o el miedo, el cuerpo experimentará una respiración acelerada, un ritmo cardíaco acelerado, presión arterial elevada y una digestión más lenta, entre otros factores.

Cuando te encuentras en una emergencia, este estrés te ayuda a salir de la situación mientras se previenen daños. Sin embargo, el estrés del que estamos hablando no te salvará de una emergencia que ponga en peligro tu vida.

En cambio, el estrés que estamos discutiendo por el desorden aumentará tus niveles de cortisol durante períodos prolongados. Cuando una persona experimenta estrés (incluso si es una cantidad baja de estrés) durante períodos prolongados, los efectos de la hormona dañarán el cuerpo.

Si tu respiración y ritmo cardíaco se aceleran, tu presión arterial aumenta y tus procesos digestivos se interrumpen durante largos períodos de tiempo, entonces tu cuerpo se cansará y sufrirá daños. Piensa en ello como si condujeras tu automóvil demasiado rápido. En cortos períodos de tiempo, conducir rápido te llevará rápidamente a tu destino. Sin embargo, si aceleras demasiado, tus llantas se desgastarán y la estructura interna de la máquina se sobrecalentará y puede romperse.

Cuando vives en un espacio desordenado durante mucho tiempo, ese estrés se acumula en tu cuerpo. Experimentarás problemas estomacales, una posibilidad de enfermedad cardíaca, problemas con los vasos sanguíneos del corazón, problemas por aumento de la presión arterial, aumento de la fatiga, disminución del apetito, falta de sueño, inflamación y mucho más.

El cuerpo también mantendrá el estrés en los músculos y las articulaciones. Con suficiente tiempo, el estrés que sientes te causará dolor físico al hacer que te duelan los músculos y las articulaciones se inflamen.

Todos estos síntomas pueden provocar ataques cardíacos, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y otros eventos no deseados.

Estrés en la mente

El impacto del estrés en la mente no es mejor que el impacto en el cuerpo. El estrés a largo plazo hace que la capacidad de funcionamiento de tu mente disminuya y tu salud mental empeore.

En un capítulo anterior, discutimos cómo a largo plazo, el estrés del desorden causaría mayores niveles de postergación y dificultad para

concentrarse. Esta y otras consecuencias de las que hablaremos, suceden debido a la tensión que el estrés ejerce sobre la mente.

Cuando estás estresado, gran parte de tu poder mental se concentra en la causa del estrés y en lo que podrías hacer al respecto. Luego, mientras tratas de continuar con tu día, tu cerebro tiene que trabajar más duro para realizar las tareas diarias que necesitas completar.

Con tu cerebro teniendo que trabajar más de lo que debería, eso te agotará al final del día y hará que pensar sea difícil de hacer. Podrías experimentar niebla mental, mayor cantidad de estrés al realizar tareas simples y una mayor cantidad de distracciones.

Este estrés luego dañará tu salud mental. Cuando tu espacio y tu mente están desordenados, puede hacerte sentir ansioso. También puede haber sentimientos de vergüenza al pensar en que puede haber personas en tu espacio desordenado. Tu autoestima disminuirá en respuesta, lo que puede conducir a un empeoramiento de la ansiedad e incluso a la depresión.

Cuando la depresión entra en consideración, puede formarse un círculo vicioso. El desorden que tienes en tu casa puede hacerte sentir vergüenza y bajar tu autoestima. Esta baja autoestima puede conducir a la depresión. Con la depresión, limpiar ese desorden se vuelve más difícil, lo que significa que tu espacio permanecerá desordenado por períodos de tiempo más largos. Luego, te deprimes más porque luchas por hacer estos cambios. El ciclo luego continuará.

Un ciclo similar puede ocurrir con la ansiedad. Si ya eres una persona ansiosa, el desorden en tu espacio podría haberse acumulado porque estabas tan ansioso con otras tareas que tu espacio se descuidó. Sin embargo, el caos que viene con un espacio desordenado puede hacerte sentir más ansioso. El aumento de la ansiedad puede dificultar la limpieza de tu espacio y luego el ciclo continúa.

En casos extremos, grandes cantidades de estrés durante largos períodos de tiempo harán que las personas recurran al abuso de sustancias. Si bien es muy poco probable que un espacio desordenado cause este nivel de

estrés para que las personas recurran a mecanismos de afrontamiento dañinos, es importante tener en cuenta cuánto efecto tiene el estrés.

El estrés del desorden hará que sea más difícil de limpiar

Para aquellos que ya están en un lugar donde experimentan mucho desorden en su espacio, entendemos que el proceso de eliminar el desorden parece desalentador y abrumador. Has llegado a un punto en el que te encuentras en un ciclo en el que cuanto más esperas, más abrumador es, pero cuanto más abrumador es la tarea, más quieres impulsarla.

En los siguientes capítulos, repasaremos los pasos para cambiar tu forma de pensar y cómo limpiar tu espacio para calmar el caos de tu mente.

Una introducción a la Atención Plena (Mindfulness)

Cuando piensas en la Atención Plena o el Mindfulness, ¿qué es lo primero que se te viene a la cabeza? ¿Te imaginas a alguien meditando con las piernas cruzadas en el suelo? ¿Ves a alguien hablando afirmaciones en el espejo? ¿Piensas en hábitos y prácticas que parecen tan imposibles de incorporar a tu vida?

La Atención Plena o Mindfulness no es una lista exhaustiva de hábitos saludables que debes hacer todos los días ni es un conjunto de reglas que debes seguir. No es algo que sea solo para una mente sana que no sufra de ansiedad o depresión. En cambio, la atención plena es un concepto simple que es el primer paso para traer más calma a tu vida.

¿Qué es la atención plena?

La Atención Plena o Mindfulness, es el concepto en el que uno se vuelve más consciente de su experiencia presente sin ser crítico o duro consigo mismo. Es ser consciente de los pensamientos que tienes, cómo reaccionas a lo que sucede en tu vida y cómo se enmarcan tus pensamientos.

Con la Atención Plena o Mindfulness, das un paso atrás. En lugar de reaccionar de inmediato a un evento que ha ocurrido, da un paso atrás y accedes primero a la situación.

La atención plena es el primer paso para convertir el caos en un mundo de calma. Te vuelves consciente de lo que sucede tanto a tu alrededor como dentro de tu mente. Luego, debido a que no reaccionas de inmediato, puedes enmarcar tus pensamientos y reacciones en los que son beneficiosos para la situación. Esto conduce a menos consecuencias negativas y, por lo tanto, menos estrés.

¿Qué hace la Atención Plena (Mindfulness) por la salud mental?

Con lo simple que es la Atención Plena como concepto, puede parecer que aquello no puede hacer nada para eliminar el estrés de tu vida y calmarte. Eso no es cierto.

La Atención Plena puede reconfigurar tus patrones de pensamiento ansiosos o depresivos. Disminuye la cantidad de juicio que tienes sobre ti mismo y tu situación. Con la atención plena disminuyendo la cantidad de autocrítica que tienes; posteriormente puede aumentar tu autoestima.

La Atención Plena o Mindfulness se ha relacionado con la reducción del estrés que experimentas, incluso si tu espacio está extremadamente desordenado. También puede mejorar tu sistema inmunológico y puede revertir algunos de los efectos secundarios negativos que el estrés causa en el cuerpo y la mente.

Cuando intentas despejar el desorden en tu vida para mejorar tu salud física y mental, debes asegurarte de estar en el estado de ánimo adecuado. Si continúas mirando tu espacio con emociones negativas y te consideras a ti mismo como perezoso u otra cualidad negativa, el proceso de eliminar el caos no será tan efectivo. Con la atención plena, puedes llevar la calma a un lugar caótico y permitir que esa calma se extienda hasta que no haya más caos.

Dependiendo de la mentalidad con la que comiences, la atención plena parecerá un proceso fácil o se convertirá en un desafío. La atención plena puede ser un desafío para comenzar porque debes ser consciente de cada pensamiento que solía pasar por tu cabeza. Esto requiere que disminuyas la velocidad de tus pensamientos cuando se vuelven caóticos y reformules la negatividad que puedan tener tus pensamientos.

Incluso cuando la atención plena comienza como un desafío, se vuelve más fácil con el tiempo.

Cómo practicar la Atención Plena (Mindfulness) a diario

Demos un paso atrás del desorden circundante. Cuando comencemos con la atención plena, debemos mirarlo desde una perspectiva general. Esto hará que el desorden en tu espacio sea más sencillo deshacerlo.

Afortunadamente, tienes muchas maneras de comenzar a practicar la Atención Plena todos los días. No necesitas materiales lujosos o costosos para comenzar. Todo lo que necesitas son algunas respiraciones profundas y tu cerebro.

Desacelerar

En el ajetreado mundo de hoy en día, reducir la velocidad puede ser muy difícil. Siempre sentimos que tenemos que estar en movimiento para terminar el próximo proyecto. Esto a veces puede requerir que comamos mientras trabajamos en nuestros escritorios, que estemos en una llamada mientras caminamos hacia nuestro próximo destino, o incluso que pospongamos el sueño por unas horas porque estamos "casi terminados".

Si bien esas prácticas son excelentes para realizar tu trabajo en un corto período de tiempo, también son muy estresantes y dañan tu cuerpo con el tiempo.

Para comenzar a practicar la Atención Plena o Mindfulness, debes reducir la velocidad. A veces, esto significa apagar tu computadora portátil mientras almuerzas y darte una hora de descanso digital, para que no tengas tecnología antes de acostarte.

Con todas estas prácticas siguientes, te alentamos a que comiences lentamente. Si bien sería increíble si de repente pudieras cambiar tus hábitos por prácticas conscientes más saludables de la noche a la mañana, esta expectativa no es realista en absoluto.

Comienza con pequeños cambios y aumenta lentamente. Nuevamente, para comenzar a reducir la velocidad durante el día, concéntrate primero en cómo estás comiendo. Asegúrate de no combinar tus comidas con tu trabajo para que puedas concentrarte y ser más consciente de tu comida. Una vez que te sientas cómodo con esas prácticas, añade tu descanso digital. Después, puedes empezar a acostarte, digamos una hora antes de lo que harías normalmente. Luego, puedes hacer que el tiempo sea cada vez más temprano hasta que te proporcione el equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida.

Participa en tus actividades diarias con más enfoque

Ser consciente de tus actividades diarias mejorará tu memoria y evitará esos sentimientos de que el tiempo se te escapa. Además, cuando te dedicas a tus actividades diarias con más atención, esto puede evitar que se acumule el desorden, ya que serás más consciente de lo que haces con todas tus cosas.

Para participar en tus actividades diarias con más concentración y atención plena, recuerda la práctica anterior de Mindfulness y disminuye la velocidad. Cuando estés haciendo una actividad, digamos lavar los platos, sé consciente de cada acción que estés haciendo.

Permítete ser consciente del agua que está golpeando tus manos (o tus guantes si los tienes) y sé consciente de cada plato que estás limpiando. Disminuye la velocidad de lavado para concentrarte en tener el plato en la mano perfectamente limpio. Para algunos, incorporar respiraciones profundas mientras realizan actividades repetitivas puede ser muy beneficioso.

Otro aspecto importante de la atención plena es evitar pensar en actividades con resentimiento o disgusto. Incluso si odias absolutamente lavar los platos, en lugar de pensar en cuánto odias dicha actividad, piensa en lo bien que se sentirá tener los platos limpios nuevamente y no tener desorden en el fregadero.

Con el tiempo, pensando en actividades con una mentalidad positiva en lugar de una llena de resentimiento, naturalmente verás esas actividades de forma más positiva y querrás hacerlas más.

Toma nota de tus factores desencadenantes

Practicar la Atención Plena o Mindfulness no se trata solo de las acciones que realizas, sino también de cómo piensas y respondes a los eventos. Los humanos no son positivos todo el tiempo. Algunas cosas nos hacen sentir heridos, molestos y enojados. Sin embargo, a veces somos demasiado

rápidos al responder con esas emociones, lo que hace que las acciones que tomemos a continuación sean perjudiciales.

Presta atención a los eventos que te hacen estallar de emoción. ¿Qué te enoja y qué te molesta? Esta puede ser una de las prácticas de la Atención Plena más difíciles de incorporar completamente en tu vida. No te castigues si te lleva mucho tiempo dominar esta práctica.

Digamos que experimentas mucha ira cuando alguien rompe tu vaso favorito. La respuesta de tu reacción sería ir a buscar a esa persona y empezar a gritarle. Sin embargo, este camino probablemente conducirá a una relación dañada, y es posible que hagas o digas algo de lo que te arrepientas.

Este es el momento perfecto para notar un desencadenante. Sí, es comprensible que alguien rompa un artículo que aprecias y te enojas al respecto. Ahora sabes que esta ira es lo que sientes cuando sucede este evento. Ahora eres consciente de la emoción que estás sintiendo. Al ser consciente de este sentimiento, puedes tomarte un momento para recuperarte antes de hablar con la persona a la que te rompió el vaso.

Respirar profundamente unas cuantas veces te permitirá pensar en cómo quieres reaccionar. Ten en cuenta el lenguaje utilizado "cómo quieres reaccionar". Al ser consciente, puedes decidir el camino que deseas tomar cuando se produce un desencadenante. Esto te da más poder porque en lugar de ser controlado por las emociones, eres controlado por el camino que te dará el mejor resultado de acuerdo a la situación.

Reelaborar pensamientos dañinos

Otra práctica de la Atención Plena que es bastante importante, pero que puede ser difícil de dominar, es reelaborar los pensamientos dañinos que experimentas. Esto es especialmente importante para aquellos que experimentan ansiedad y depresión y están plagados de pensamientos autocríticos y caóticos.

Reelaborar tus pensamientos dañinos requiere que estés especialmente consciente de tus patrones de pensamiento. Debes poder hacer una pausa cuando experimentes un pensamiento dañino y tomar esos pocos segundos (aunque podría ser más) para reformular ese pensamiento. Reelaborar tus pensamientos dañinos es entrenar tu mente para pensar de manera más positiva con menos juicio hacia ti mismo y más amor propio.

Para reelaborar tus pensamientos dañinos, haz una pausa cada vez que experimentes uno. También debes tomar nota de la acción o circunstancia que provocó que tuvieras ese pensamiento. Cuando hagas una pausa, reformula conscientemente ese pensamiento en uno que sea más positivo.

Por ejemplo:

Pensamiento dañino: "Soy tan perezoso".

Esto se puede modificar como: "Trabajo duro para cuidarme todos los días".

Hacer una pausa cuando experimentas un pensamiento dañino te hará mucho más consciente de los pensamientos que pasan por tu mente. Tendrás más control sobre cómo te percibes a ti mismo y eventualmente, automáticamente te concentrarás en los pensamientos reformulados en lugar de los pensamientos dañinos

Sé paciente contigo mismo cuando estés reelaborando tus pensamientos. Llevará tiempo convertir cada pensamiento positivo en un nuevo hábito, pero esta conciencia será increíblemente útil a largo plazo.

Ponerse a tierra

Habrás momentos en los que te sientas como si estuvieran sucediendo muchas cosas a la vez. Experimentarás una oleada de estrés y una sensación de estar abrumado. En momentos como ese, es la oportunidad perfecta para practicar la actividad consciente de la Puesta a Tierra.

La Puesta a Tierra es una práctica en la que estabilizas tu energía a través de una mayor conciencia. A veces se le llama “Conexión a Tierra”, en referencia a las personas que caminan descalzas por el suelo para conectarse con la energía de la Tierra.

La práctica consciente de la conexión a tierra es súper simple y se puede realizar incluso en los entornos más caóticos. Todo lo que necesitas hacer es plantar tus pies (no tienes que estar descalzo) en el suelo y ser muy consciente de la sensación de tener los pies en el suelo. Concéntrate en cómo el suelo te mantiene erguido y respira profundamente.

Hay muchas variaciones de los ejercicios de puesta a tierra, pero la más común es imaginar un círculo de energía atravesando tu cuerpo. Subiendo por tus pies, hay una energía estabilizadora que te calma y limpia la energía caótica. Esa energía caótica es empujada hacia el suelo a través de tus pies.

La práctica de la puesta a tierra requiere que practiques la atención plena con cada respiración que tomes. En tiempos de caos, esta es la actividad perfecta para hacer.

Pausa y Siente

A lo largo del día, puedes practicar la Atención Plena tomándote un momento para hacer una pausa y simplemente sentir. Cuando hagas una pausa, observa lo que captan tus 5 sentidos. ¿Cuáles son las cosas que ves a tu alrededor? ¿Qué sonidos o conversaciones puedes escuchar cerca? ¿Qué olor persiste en el aire? ¿puedes saborear algo en ese preciso instante? Si tuvieras que extender la mano, ¿qué tocarías y sentirías?

Hacer una pausa y sentir a través de tus sentidos te permite ser más consciente tanto de tu entorno como de tu cuerpo. Esta práctica de Atención Plena también es un tratamiento muy común para cuando estás en medio de un ataque de ansiedad. No solo debes sentir el mundo exterior con tus sentidos, sino que también debes usar este tiempo para controlar tu cuerpo.

Verificar siendo consciente con tu cuerpo, puedes notar cualquier dolor o molestia que estés sintiendo. Trata de notar si tienes alguna tensión en tu cuerpo y usas este momento para liberarla a través de algunas respiraciones profundas. Comprueba si tu corazón late demasiado rápido o si tu respiración se ha acelerado.

Cuando no somos conscientes de nuestros cuerpos, podemos quedar tan atrapados en la rutina de la vida que nos aferramos a tanta tensión que ni siquiera sabíamos que teníamos. Verificar nuestros sentidos y nuestros cuerpos nos permite notar la tensión que habíamos pasado por alto antes y nos da la oportunidad de superarla.

Para la Atención Plena diaria, haz una pausa y siente al menos una vez al día. Sin embargo, te recomendamos que hagas una pausa y sientas varias veces al día, especialmente durante los momentos en que te estés sintiendo más caótico.

Consejos para la Atención Plena diaria

Puede ser un desafío practicar la Atención Plena o Mindfulness todos los días cuando has pasado tanto tiempo atravesando el caos. Reducir la velocidad con tus movimientos y aumentar tu conciencia parecerá tedioso y difícil de hacer al principio.

Recuerda que estas actividades de Atención Plena o Mindfulness se pueden establecer en tu rutina como cualquier otro hábito. Comienza despacio e incorpora una práctica de Atención Plena a la vez.

Uno de los mejores consejos para practicar la atención plena es ser paciente contigo mismo y no juzgar. Tener esta mentalidad abierta y afectuosa contigo mismo te permite cometer errores sin castigarte. La atención plena no es una tarea para tachar de tu lista de cosas por hacer o algo que debes realizar para lograr que alguien sea feliz. Es completamente para tu estado mental y la perfección no sucederá de la noche a la mañana o en absoluto.

Aumentar tu conciencia diaria es todo lo que necesitas y si atraviesas un momento caótico sin dar un paso atrás, no te castigues por ello. Reflexiona sobre lo que sucedió y qué acciones podrías haber tomado para practicar la Atención Plena en ese momento y sigue adelante.

Cómo organizar tu archivador mental

Con lo rápido y desordenado que es el mundo, es probable que tu archivador mental esté repleto de recuerdos importantes, tareas que deben realizarse y esos momentos aleatorios y vergonzosos que tuviste hace años. Para pasar del caos a la calma, debes organizar tu archivador mental para eliminar el caos de tu mente.

Lamentablemente, no puedes entrar físicamente en tu mente y revisar los papeles para limpiar las cosas. Organizar tu mente se verá un poco diferente con unos pocos pasos más.

Diario para volcar tus pensamientos

El primer paso para organizar tu archivador mental es tirar todos esos papeles que tienes para que puedas ver todo con lo que estás trabajando. Este es un paso común para limpiar un área de tu casa o tu armario, y este paso también se puede aplicar a tu mente.

Escribir un diario es una de las mejores maneras de descargar tus pensamientos para clasificarlos. Con el diario, no tienes que pensar en crear una historia o hacer que tus pensamientos sean aceptables. Todo lo que tienes que hacer es escribir cualquier cosa y todo lo que te venga a la mente.

Esta práctica a veces se denomina diario de "flujo de conciencia". Cuando escribes en un diario, escribes todo lo que te viene a la mente sin pausa ni

juicio. Si te quedas atascado y no sabes qué escribir, puedes escribir “No sé qué escribir” repetidamente hasta que lo sepas.

Se recomienda escribir en un diario todos los días para tomar todo lo que pasa por tu mente y ponerlo en papel. Escribir en un diario es una gran actividad de Atención Plena ya que te vuelves consciente de las cosas que estabas pensando y al escribir tus pensamientos, también los obligas a reducir su velocidad.

El diario se puede hacer en un cuaderno o en un procesador de textos. Usa la plataforma que te permita fluir libremente con tus pensamientos.

Mira lo que escribiste

De nuevo, no te juzgues por las cosas que escribiste en tu diario. Ni siquiera juzgues la letra que usaste para documentar tus pensamientos. Una parte de esta actividad organizativa y consciente es que eres consciente, pero no crítico.

Lee lo que has escrito en tu diario. Aunque acabas de escribir todo esto, es posible que no hayas sido muy consciente de cada pensamiento. Al leer lo que escribiste en el diario, puedes notar patrones en tus pensamientos.

Es probable que todo el mundo tenga algún tipo de patrón en su forma de pensar. Es humano buscar patrones y buscar la repetición. Toma nota de cualquier patrón interesante que veas y de los pensamientos que te llamen la atención. Esto será importante para la reflexión.

Prioriza los pensamientos que ves

No todos los pensamientos que alguien tiene son beneficiosos. Al leer lo que escribiste en tu diario, es posible que hayas notado que escribiste pensamientos dañinos. Estos pensamientos que te gustaría reelaborar serán menos importantes en tus prioridades. Nunca querrás priorizar los pensamientos negativos a menos que los estés reelaborando activamente.

Puedes marcar tu diario como quieras. En este ejemplo, usaremos resaltadores para representar las prioridades.

¿Qué ideas son las más apremiantes y necesitan tu atención de inmediato? Estos pensamientos pueden incluir tareas que tienen fechas límite que se acercan pronto, cumpleaños que se realizarán pronto o pensamientos que aprecias mucho, como un cumplido reciente que recibiste. Márcalos con un color de resaltador, como el verde. Estos son ahora tus pensamientos de máxima prioridad para almacenar en el frente de tu archivador mental.

Ahora, organiza los pensamientos que aún son importantes, pero que no son tan apremiantes y pueden quedarse más atrás en tu cerebro. Estos podrían ser eventos que se avecinan en unos meses y que aún no necesitan mucha atención. Podrían ser una lista de compras que llevarás a la tienda algún otro día. Esto es cualquier otra cosa que no necesite atención y energía inmediatamente. Marca estos pensamientos con un color aparte, como un resaltador amarillo, por ejemplo.

Si todavía usas el método de resaltado, solo necesitas un color de resaltador más. Marca los pensamientos que no son beneficiosos o importantes para tener en cuenta. Estos pensamientos no necesitarán atención durante mucho tiempo o incluso en absoluto. Los pensamientos en esta lista pueden ser pensamientos dañinos, pensamientos negativos en general o ansiedad innecesaria. Cualquier cosa que se piense que no te beneficia y que, en cambio, podría ser perjudicial, estaría en esta lista. Marca estos pensamientos con un color de resaltador diferente como el rosa.

Ordenar tus pensamientos de esta manera hace que sea más fácil digerir toda la información que arroja tu cerebro. También te da una representación visual de qué pensamientos son importantes y cuáles te están frenando.

Desglosar pensamientos complicados

Al revisar la entrada de tu diario, es posible que encuentres algunos pensamientos que tuviste que son complejos y no necesariamente encajan en un espacio ordenado. Si uno de tus pensamientos es sobre un gran evento que es importante, entonces es posible que tengas varios pensamientos conectados a este mismo evento para clasificarlo. Puede haber ansiedades junto con entusiasmo y diferentes tareas para completar.

Para ideas complicadas, tómate el tiempo para dividirlos en pensamientos separados. Esto hace que un gran proyecto sea más manejable al dividirlo en partes pequeñas. Estos pensamientos más simples no solo serán más fáciles de organizar, sino que también eliminarás muchas ansiedades que tal vez puedas sentir sobre un proyecto abrumador.

Reflejar

¡Tu archivador mental se ve bastante organizado ahora que has sacado todo y lo has reorganizado! Con un archivador mental ordenado, ahora puedes reflexionar sobre los tipos de pensamientos que tuviste. Este es el momento perfecto para notar los patrones que viste al ordenar tus pensamientos.

¿Tuviste pensamientos repetitivos? Por ejemplo, ¿tuviste el mismo pensamiento ansioso repetidamente como una preocupación por un proyecto específico? Debes anotar estos patrones para que puedas profundizar en el “por qué” de esos pensamientos.

La reflexión también es el momento adecuado para volver a esos pensamientos dañinos que quizás hayas resaltado en rosa y reelaborarlos. Puedes reelaborar estos pensamientos reescribiéndolos de una forma más beneficiosa por encima de la versión dañina. De esta manera, puedes ver el progreso que haces al pensar de manera más consciente.

Para los pensamientos que se resaltaron en verde, usa este período de reflexión para crear tu plan de acción. Recomendamos encarecidamente escribir este plan para que tengas una copia física que puedas visualizar. Esto hace que sea más fácil recordar este plan y, al escribirlo, es mucho más probable que te ciñas a él.

La reflexión es muy importante para pensar con atención plena y tener una mente tranquila. Con la reflexión, piensas en los detalles detrás de cada pensamiento para que tu cerebro no se acelere con un millón de pensamientos que no están organizados.

Las cosas más allá de tu control (y por qué no debes estresarte)

Puedes controlar gran parte del desorden en tu vida. Sin embargo, todavía hay muchas cosas que pueden estresarte, pero no puedes controlarlas. Sabemos que decirte que no te estreses por algo no siempre es tan útil, has sido programado para estresarte por ciertas cosas. Sin embargo, todavía queremos hacerte saber acerca de las cosas que no puedes controlar y debes trabajar para dejarlas ser.

El pasado

Es muy común estresarse por el pasado. Siempre hay esos momentos vergonzosos que te vienen a la cabeza o esos argumentos que desearías manejar de una manera diferente. Queremos recordarte que el pasado no se puede cambiar, por mucho que desees cambiar las cosas, no hay forma de retroceder en el tiempo para alterar los acontecimientos. Si tuviéramos esa tecnología, las cosas se estropearían rápidamente.

Cuando te encuentres preocupado por el pasado, recuerda que el pasado es lo que te hizo quien eres hoy. Permítete tener el pensamiento y sentir

las emociones que lo acompañan, pero luego déjalo pasar. Vivir en el pasado solo evitará que aprecies el presente.

Cambiar

Mucha gente le teme al cambio, está lleno de incógnitas y no se quiere algún cambio. Lo único que permanece constante en este mundo es el cambio y el cambio es algo que se puede apreciar una vez que dejas de temerle.

Cuando las personas se esfuerzan tanto por controlar el cambio, terminan perdiendo el control y cayendo en una espiral de caos. Aquellos que fluyen con el cambio sin estresarse tanto al respecto son más capaces de adaptarse a él.

Si te encuentras estresado por los cambios que se avecinan, tómate un tiempo y sé consciente de tu forma de pensar. Considera todos los buenos resultados que podrían derivarse del cambio. Si el cambio no es más que malo, considera las lecciones que aprenderás de él y realiza un plan de cómo superar ese cambio negativo.

La perspectiva de otros sobre ti

La perspectiva y las opiniones de los demás sobre cómo te vistes, actúas y te ves pueden ser aterradoras y estresantes. Los humanos deseamos ser amados y no nos gusta enfrentar el rechazo de otras personas. Sin embargo, estresarte demasiado por lo que los demás piensan de ti te impedirá disfrutar de las cosas simples de la vida.

No le vas a gustar a todo el mundo, esa es la lógica de todo. Siempre habrá alguien a quien no le gustes, pero eso no es algo por lo que estresarse. La mejor manera de conocer las opiniones de los demás es dar un paso adelante y concentrarse en uno mismo. Cuando te enfocas en ti mismo, pensarás en ti mismo con más amor y menos juicio.

El futuro

Hay muchas cosas sobre el futuro que puedes controlar. Puedes realizar planes para ti mismo en el futuro y apegarse a ellos, puedes planificar un evento para el futuro y puedes controlar los resultados de algunos eventos. Sin embargo, todavía hay muchas cosas sobre el futuro que no puedes controlar y debes dejar ir ese estrés.

Por ejemplo, no puedes controlar cómo será una presentación la próxima semana. Claro, puedes practicar y prepararte para la presentación, pero no puedes controlar completamente el resultado. Mucha gente se estresará acerca de cómo irá un evento como una presentación, pero ese estrés se desperdicia porque no puedes controlar todo lo que sucederá.

Está bien y es razonable sentir algo de estrés por el futuro. Sin embargo, después de cierto punto, debes permitir que esos sentimientos pasen porque esos pensamientos no son de alta prioridad.

Recuerda las prioridades de pensamiento

Los pensamientos de estrés a menudo no son de alta prioridad. Cuando te estresas por cosas que no puedes controlar, no son útiles para mantener tu vida tranquila y alejada del caos. Si te encuentras estresado por muchas cosas, registra todos tus pensamientos y clasifícalos en una lista de prioridades. A menudo, esos pensamientos estresantes tendrán la prioridad más baja.

Tu plan diario para mantener la calma y la confianza (Incluso en los días ocupados)

Estás en camino de vivir una vida tranquila incluso cuando estás muy ocupado. Tener un plan diario sólido te mantendrá tranquilo y sereno incluso si todo se ha convertido en un caos. Si bien no puedes controlar el mundo que te rodea, puedes controlar tu rutina diaria y cómo reaccionas ante las situaciones que enfrentas.

Empezar despacio

Nunca empieces tu día con prisas. Asegúrate de darte suficiente tiempo en la mañana para realizar tu rutina matutina con cuidado y conciencia. Ser consciente, que es un aspecto muy importante de tu plan diario, te mantendrá tranquilo y confiado durante todo el día.

Cuando te despiertes, evita situaciones estresantes como leer dramas en las redes sociales. En su lugar, comienza tu día con un diario. Pon todos tus pensamientos en papel (o en tu computadora) para que puedas comenzar tu día con una mente fresca con todos tus pensamientos en orden.

Comenzar despacio mantiene tu archivador mental en perfecto orden. Si comienzas el día con prisa, los papeles de tu archivador saldrán volando y te crearán un caos mental.

Dormir lo suficiente

Esto se aplica a cómo comienzas tu mañana y cómo terminas tu noche. Entendemos que el sueño es muy difícil para muchas personas. Las personas sufren de insomnio y trastornos del sueño que hacen que dormir las 8 horas recomendadas parezca imposible. A veces, dormir lo suficiente significa descansar en la cama. Descansar es mejor que nada.

Asegúrate de reservar al menos 8 horas para estar en la cama. Acuéstate a una hora razonable que no te tenga trabajando en tu computadora hasta el último minuto. Luego, encuentra una hora para despertarte que te dé suficiente tiempo para estar listo, pero que aún te dé la cantidad necesaria de sueño.

Descansar lo suficiente mantendrá tu cerebro fresco y tu mente despejada para que los pensamientos caóticos tengan más dificultades para arraigarse en tu mente.

Toma descansos mentales

Aquí es cuando harás una pausa y practicarás tus actividades de Atención Plena o Mindfulness. Tómate algunos descansos mentales a lo largo del día para que puedas respirar profundamente, conectarte a tierra si es necesario y ser consciente de todos los pensamientos que pasan por tu cabeza.

Al tomar descansos mentales, tendrás la oportunidad de reencontrarte cuando el caos se avecine. Esto te mantendrá tranquilo. También puedes decirte afirmaciones positivas para aumentar tu confianza.

Parecerá difícil tomar descansos mentales cuando tienes una lista enorme de cosas por hacer, pero incluso puedes tomar un descanso mental mientras vas al baño. Estos descansos mentales solo necesitan durar unos minutos y es muy importante tomarlos.

Practica el pensamiento positivo

Cuando el día se vuelve caótico y has estado tratando con personas que no tienen en mente tus mejores intereses, puede ser fácil caer en un estado de pensamientos dañinos. Aquí es cuando es necesario tomar una pausa, ya que necesitas romper ese ciclo de pensamiento.

Cuando te encuentres teniendo pensamientos dañinos, haz una pausa y reelabora esos pensamientos que tienes. Piensa positivamente en ti mismo pensando en animarte y no juzgando si te has equivocado. El pensamiento positivo aumentará tu confianza, lo cuál te hará sentir más fuerte acerca de tus habilidades. Esta forma de pensar también te mantendrá mucho más tranquilo.

Asumir la responsabilidad

Incluso las personas más tranquilas, seguras e inteligentes cometen errores a veces. Eso es solo una parte del ser humano. Sin embargo, no debes rehuir la responsabilidad de tus acciones. Esto no solo decepcionará a las personas que te rodean, sino que también dañará tu percepción de ti mismo. Evitar la responsabilidad puede hacerte sentir como un cobarde y avergonzado.

Construye tu confianza aún más asumiendo la responsabilidad. Esto eliminará el miedo inminente a las opiniones de los demás y te permitirá resolver el problema más rápido. Enmendar tus errores aumentará la confianza de los demás en ti y, por lo tanto, aumentará tu propia confianza.

Termina tu día con gratitud

Al terminar el día y comenzar a relajarse, piensa en todo lo que sucedió ese día que te hizo sentir agradecido. Puedes estar agradecido por cosas grandes y pequeñas, desde obtener un ascenso hasta tener una buena conversación con un compañero de trabajo.

Practicar la gratitud te hace más atento mentalmente a medida que te vuelves más consciente de las pequeñas cosas que suceden a lo largo del día. Te convierte en una persona más positiva ya que entrena tu cerebro para pensar en las cosas buenas.

Además, la gratitud te hace apreciar lo que ya tienes. Esto te hace menos ansioso por las cosas que no posees y te permite sentirte cómodo y feliz con el lugar donde te encuentras ahora. No hay nada de malo en esforzarse por mejorar, pero no dejes que esa motivación te haga ignorar la vida que estás viviendo actualmente.

Realiza el mejor plan para ti

Podríamos brindarte un plan paso a paso para vivir sin desorden en tu mente y alrededor de tu espacio. Podríamos darte el plan perfecto para asegurarnos de que siempre estés tranquilo y confiado. Sin embargo, el plan más importante es el que funciona mejor para ti.

Diferentes personas necesitarán diferentes cosas de sus planes. Es posible que debas asegurarte de tomar varios descansos a lo largo del día y algunas personas pueden estar conformes solo con uno. Es posible que desees escribir en un diario al principio y al final del día, mientras que otros solo quieren comenzar el día escribiendo en él.

Usando todo lo que has aprendido en este libro, haz un plan de cómo quieres vivir tu vida más tranquila. Utiliza los consejos que tengan más sentido para las necesidades de tu vida. Cuando tengas un plan que encaje, será mucho más fácil incorporar el nuevo pensamiento consciente en tu vida. Todo lo que planees se aplicará a tus necesidades y obtendrás la mayor cantidad de beneficios.

Tu plan debe incluir acciones físicas como limpiar tu cajón de basura y las acciones conscientes que enumeramos anteriormente.

Te recomendamos que escribas tu plan para que puedas visualizarlo con frecuencia. Tener un plan escrito te empuja a seguirlo y no tendrás que preocuparte por olvidar ningún detalle.

Conclusión

Ya sea que tu desorden sea mental o físico, tener desorden en tu vida aumenta el estrés y la ansiedad que enfrentas todos los días. Cuando tengas desorden en tu hogar, asegúrate de crear un plan sobre cómo abordar cada habitación para que pueda crear un espacio habitable y organizado tan claro como tu mente. El desorden en tu mente se puede despejar a través de un diario y otros hábitos conscientes.

Tomar el desorden en tu vida tomará tiempo. No tendrás una vida perfectamente clara y tranquila de inmediato. A través de estos consejos, esperamos que puedas usarlos como una dirección para lograr la vida tranquila y segura que tanto deseas.

Recuerda siempre tratarte con amor y cuidado. No te juzgues por tu mente o por tu espacio. En lugar de eso, ánimate a hacer los cambios que deseas ver en tu vida. El pensamiento y las acciones conscientes harán que tu vida pase del caos a la calma.