

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

EJERCICIOS DE "AQUÍ Y AHORA"

El **mindfulness** es una técnica milenaria de meditación que tienen su origen en Oriente y cuyos beneficios para el equilibrio mental son ya aceptados por la comunidad científica. No voy a pedirte que empieces cursos de meditación aunque, si te interesa, te aseguro que sería una idea magnífica, pero sí me gustaría mostrarte una parte sencilla del **mindfulness** que te ayudará a relajar tu mente y a alejar con ello el estrés.

La mayoría de nosotros nos pasamos la vida repasando momentos del pasado o preocupados por lo que podría pasar en el futuro, saltando de un pensamiento a otro sin demasiado control. Esta forma de pensamiento, en realidad, lejos de ayudarnos a encontrar una solución a un problema lo que hace es acentuarlo o, como poco, generar estrés y agotamiento mental.

En la APP que ya te mencione anteriormente ("CON la EM") podrás encontrar en el apartado de estrés y relajación un audio llamado "Aquí y Ahora" para aprender a conectar tu mente con el ahora, dejando por unos minutos de permanecer en el pasado (rememorar lo que te ha ocurrido, lo que has sufrido, lo bueno que tenías y aquello que has perdido) o preocuparse por el futuro (prever lo que sucederá, pensar en cómo me irán las cosas, anticipar desgracias o soñar con éxitos). Es inevitable hacerlo de vez en cuando, pero si permanentemente vivimos recreando el pasado y anticipando el futuro, nos cargamos la mochila de peso innecesario y, sobre todo, irreal porque el pasado ya no existe y el futuro es en realidad imprevisible. Si entrenas este tipo de ejercicios y los aplicas durante tu día, verás como sientes menos peso mental, mucha mayor paz y calma mental.

“

El objetivo es relajar la mente vaciándola de pensamientos que generan estrés

”

El lugar y la posición no son tan importantes en este ejercicio como lo eran en la relajación. Es cierto que en los primeros ensayos puede ayudarte buscar una posición cómoda y un lugar sin distracciones muy intensas, en la medida en la que lo hagas debes acostumbrarte a ACEPTAR los sonidos del entorno y tus propias sensaciones, aunque éstas no sean agradables. Recuerda que el objetivo es relajar la mente vaciándola de pensamientos que generan estrés y que para eso no es necesario relajar también el cuerpo, bastará con centrar la atención en lo que estás viviendo en el "aquí y el ahora".