



Mindfulness con una actividad cotidiana

Actividad práctica ¡Actúa!



¿Listo para desafiar tu mente en piloto automático y aprovechar al máximo tu mindfulness?

Esta actividad es una práctica clásica de mindfulness que te ayudará a involucrar tus sentidos, a desarrollar tu mindfulness, y a apreciar una parte de tu día que probablemente des por sentada la mayor parte del tiempo. Trabajarás el actuar con conciencia, observando y describiendo tu experiencia, y soltando la tendencia de tu mente de juzgar o reaccionar ante la misma.

Pasos:

1. Elige una actividad que hagas todos los días, pero en donde sientas que no estás “presente” al realizarla.

Tal vez cuando te lavas los dientes no prestas atención a la sensación de las cerdas contra tus dientes y encías, o cuando te lavas el cabello no te das cuenta del movimiento de tus dedos y del olor del champú.

Puesto que el modo predeterminado de la mente es el piloto automático, puedes seleccionar básicamente cualquier actividad que realices diariamente: alimentar a tu perro, recoger el correo, dejar la ropa en la tintorería. Puedes elegir la misma actividad todos los días durante toda la semana, o experimentar con dos o más actividades cotidianas.

2. Presta mayor atención, mayor mindfulness, a la actividad cada vez que la realices, durante toda la experiencia. Esto te ayudará a bajar el ritmo, a dirigir tu atención, y a respaldar lo que estás haciendo, una cosa a la vez.



Consejos:

- Utiliza todos los sentidos que sean relevantes para el ejercicio. Tus cinco sentidos te ayudarán a profundizar tu mindfulness.
- Recuerda atrapar tu mente en piloto automático lo más rápido posible. En cuanto tu mente critique la experiencia, se aburra, o divague y empiece a pensar en otra cosa, regresa suavemente al ejercicio.

Ejemplo:

Actividad cotidiana: Cepillarme los dientes

Observaciones: Noté los movimientos circulares rítmicos que hacía al cepillarme los dientes superiores y los movimientos de un lado a otro que hacía al cepillar los inferiores. El zumbido del cepillo de dientes eléctrico era constante y bajo, y el sabor de la pasta de dientes era fuerte, a menta verde, y casi podía sentirlo en el borde de mis encías. Me di cuenta de lo rápido que mi mente se aleja del cepillado a lo que voy a hacer a continuación en mi día.

Día 1

Actividad cotidiana:

Observaciones:

.....

Día 2

Actividad cotidiana:

Observaciones:

.....

Día 3

Actividad cotidiana:

Observaciones:

Día 4

Actividad cotidiana:

Observaciones:

Día 5

Actividad cotidiana:

Observaciones:

Día 6

Actividad cotidiana:

Observaciones:

Día 7

Actividad cotidiana:

Observaciones: