



PROGRAMA DE MINDFULNESS *para la reducción de estrés*

SEMANA VII – CÚDATE

“La compasión no es una lucha ni un sacrificio. Es algo natural e intuitivo. A través de la meditación expandimos de forma natural los límites de la conciencia a la compasión hacia todos los seres, como si formaran parte de nuestra familia. Aprendemos que, aunque la compasión esté oculta debido al miedo o a los traumas, podemos despertarla de nuevo.

- Jack Kornfield-

Podemos decir que hay un consenso en la distinción de dos componentes principales en mindfulness.

Por una parte, se da el componente básico que consiste en mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente: ser conscientes de lo que sucede en el presente inmediato y estar abiertos a la incertidumbre de nuestros procesos y experiencias internas tal y como ocurran, sin imponer expectativas ni preconcepciones.

El segundo componente es la actitud con la que se aborda: curiosidad, apertura y aceptación. Es este segundo componente el que entronca directamente con la compasión: en la práctica mindfulness todo lo que uno emprende y prueba para facilitar el cambio lo hace creando sentimientos de calidez y de sostén dentro de sí mismo. Esta calidez, tolerancia y comprensión es la compasión. Por eso las prácticas centradas en la compasión se añaden a los procedimientos estándar y pueden ser uno de los ingredientes clave del cambio.

Su efectividad se explica porque se ha comprobado que la compasión, y más específicamente la dirigida hacia uno mismo, estimula el mismo sistema de relajación confiada que se activa en las relaciones seguras que experimentan los niños con sus padres a edades muy tempranas: cuando se dan este tipo de relaciones seguras y tranquilizantes, se activa de forma natural el sistema regulador ante la amenaza y se favorecen los sentimientos de seguridad, satisfacción y bienestar que hacen posible un desarrollo sano. En Mindfulness estamos desarrollando empatía, comprensión, amor, compasión, con nuestra propia experiencia y con nosotros mismos

Prácticas de la Semana

I. VIAJE POR TU PROCESO

Antes de llegar al final de nuestro programa, te invitamos a realizar un recorrido por lo que han sido estas semanas. Para esto te invitamos a **tener una cita con tu cuaderno** donde anotaste y vaciaste aquello que te fue ocurriendo.

Busca un lugar cómodo y tranquilo, donde puedas realizar una lectura en presencia. Lleva tu cuaderno y un lápiz para escribir y lo que creas necesario para disfrutar de esta cita (Mantita, agua, pañuelitos, etc.).

Antes de empezar a leer, realiza una pausa atenta, respira conscientemente o lo que prefieras hacer para conectarte con el presente.

Disponte a escucharte conscientemente, con una actitud curiosa y compasiva. Durante la lectura, presta atención a tus sensaciones, emociones y pensamientos y tráete al presente las veces que sea necesario.

Una vez que termines de leer, vuelve a escribir, como te sientes ahora, de qué te das cuenta y todo lo que tu ser quiera vaciar. Buen viaje!!!!!!!

II. MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

Te invitamos a meditar con éste audio guiado de meditación a lo menos 1 vez al día.

Que lo disfrutes!

III. CONSCIENCIA CORPORAL PARA SOLTAR

Te invitamos a ocupar este ejercicio cada vez que te sientas cargado y necesites soltar energía y tensiones.

Que lo disfruten!

Cualquier cosa que necesiten, pueden escribirlo al grupo de whatsapp o bien al mail.

Para eso estamos, con cariño, Andre y Kike.