

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING





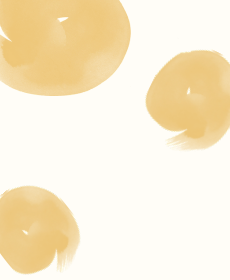
Que aprenderás?

La meditación

Como aplicarlo sin morir en el intento

Como implementarlo en tu día día

Mindfull Eating



Empezemos!



MEDITACIÓN



Por qué meditamos? ¿Qué buscamos exactamente?

Creer que meditamos sólo para sentirnos bien es un error.

Meditar nos conecta en muchas ocasiones con nuestro dolor psicológico. La meditación nos muestra tal y como somos, nuestras luces y sombras, nuestras partes sabias y las confusas.

Meditar nos ayuda a aceptarnos enteramente tal y como somos, a mantener una relación sincera con nuestra persona y sus sombras.

Estamos programados para no tolerar el malestar, para buscar el placer y evitar el dolor. Desarrollamos habilidades para huir de lo incómodo, y nos hacemos adictos a sustancias y conductas para no sentir



MEDITACIÓN



Cuando meditamos se cultivan cuatro cualidades fundamentales: la firmeza, vernos con claridad, sostener la agitación emocional y vivir en atención plena.

La firmeza

Cuando practicamos la meditación reforzamos la capacidad de ser firmes con nosotros mismos, de ser leales a las experiencias que vivimos. Se nos anima a meditar a diario, aunque sea por un breve espacio de tiempo, con la practica vamos descubriendo que la meditación no consiste en entender o en alcanzar un estado ideal, sino en poder estar presentes con nosotros mismos.

Un aspecto de la firmeza **es ser consciente de nuestro cuerpo**. Cuando te sientas a meditar es importante relajarte en tu cuerpo, entrar en contacto con lo que está sucediendo dentro de él, habitarlo por completo.



MEDITACIÓN

Vernos con claridad

Con la meditación aprendemos a volver a este momento, a estar aquí en el presente y ser honestos con lo que encontramos. Percibimos nuestra claridad y nuestra confusión tal y como son.

No intentamos desprendernos de los pensamientos, sino que al etiquetarlos como “pensamientos” cuando la mente se distrae, vemos con claridad nuestros mecanismos de defensa, las ideas negativas que tenemos de nosotros mismos y los demás, nuestros deseos y expectativas.

MEDITACIÓN

Sostener la agitación emocional

Tenemos la tentación de emplear la meditación como un medio de huir de las emociones problemáticas, como una forma de alejar la negatividad.

Pero, como expresa Pema Chodron, la transformación de lo que no deseamos sólo ocurrirá cuando aceptemos respiración tras respiración, día a día, año a año, acercarnos a la agitación emocional que sentimos sin condenar o justificar nuestra experiencia.

la sabiduría es inherente a las emociones, y cuando luchamos contra ellas, rechazamos la fuente de sabiduría que hay en nosotros. Tomar consciencia y aceptar lo que hay es la puerta de la expansión de la conciencia.

MEDITACIÓN



Vivir en atención plena

En la meditación cultivamos la habilidad de estar atentos a cada momento, elegimos estar plenamente aquí.

Estar atentos a nuestra mente y nuestro cuerpo en este momento presente es una forma de ser afectuosos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

Volver al momento presente requiere de un ligero esfuerzo que se va trabajando y fortaleciendo, al igual que hacemos con nuestros músculos en un gimnasio



COMO EMPEZAR:

La meditación no se trata de detener los pensamientos o poner la mente en blanco: este es un error de comprensión (bastante habitual) que ha llevado a muchas personas a abandonar esta increíble práctica.

Así que volvamos al punto principal: cuando meditamos, la mente no estará vacía, los pensamientos seguirán apareciendo, pero no estaremos buscando involucrarnos con estos pensamientos.

Al meditar estaremos entrenando a la mente para que ya no caiga en pensamientos automáticos y para que tampoco se resista a cada pensamiento que no nos gusta.

Es darse cuenta de que el pensamiento es una experiencia que se tiene pero que no eres tú, de ahí que puedas cambiarlos.

Lo que eres es quien observa, quien decide de qué manera se afrontará al miedo, a la crítica o a la negatividad.

Los pensamientos no son verdades, sino que son los lugares comunes de la mente, aquellos que aprendió por tu condicionamiento y experiencia de vida.

COMO EMPEZAR:

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Intenta reemplazar los pensamientos que surgen con un enfoque en tu respiración: Las sensaciones que sientes cuando tus pulmones se expanden y contraen. El aire que entra a través de las fosas nasales hacia el interior del cuerpo.

La respiración, natural, rítmica, pausada y fluida traslada esas mismas cualidades al sistema nervioso desactivando con ello la respuestas del estrés.

Cuenta mentalmente de 1 a 8 (1 inhala, 2 exhala, 3 inhala...)

Sí, durante la meditación, notas que se te disparan los pensamientos, ESTÁ PERFECTO.

No te involucres y vuelve con amabilidad a tu cuenta. Esto ya es meditar.

COMO EMPEZAR:

EL ESCANEEO CORPORAL

Implica enfocarse sistemáticamente en diferentes áreas musculares, desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Comienza en la parte superior de tu cabeza. Lenta y deliberadamente, lleva tu atención a la superficie de tu piel, una pulgada a la vez. Fíjate si puedes sentir tu cuero cabelludo, tus oídos, párpados y nariz. Continúa de esta manera, moviéndote por la cara, sobre las orejas, por el cuello y los hombros y hasta los dedos de los pies.

Al principio, puede parecer que no sientes nada en absoluto. Pero a medida que avanzas, comenzarás a notar todo un mundo de nuevas sensaciones que desconocías.

Cualquiera que sea la sensación, simplemente obsérvala. Si necesitas moverte para aliviar un dolor real, hazlo. Pero trata de no reaccionar. Y, por supuesto, si te das cuenta de que tu mente se ha distraído, simplemente tome nota del pensamiento y vuelve a centrar su atención en el cuerpo.

COMO EMPEZAR:

CAMINANDO

Antes de comenzar la caminata, permanece en quietud unos instantes. Haz unas cuantas respiraciones profundas (tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca) y céntrate en tu cuerpo, en las sensaciones. Deja que la respiración tome su ritmo y observa qué patrón sigue (si es regular o no, larga, corta...). Ahora empieza a caminar. A un ritmo suave al principio.

Anda muy, muy despacio.

Si estás en un espacio pequeño, da media vuelta cuando llegues a la pared y repite el paseo varias veces.

Obsérvate, siente. No te preocupes de cómo lo estás haciendo. Simplemente anda y observa. La experiencia puede llegar a resultar un tanto turbadora si te sientes en desequilibrio. No te preocupes. Es habitual.

COMO EMPEZAR:

Empieza.

Como cualquier otro nuevo hábito que desees implantar, hay un “duendecillo” perverso que siempre nos implora que prolonguemos la práctica hasta que no podamos más. Sabemos por experiencia y por neurociencia que los hábitos poco progresivos son poco sostenibles en el tiempo, por lo que sin duda será una excelente opción empezar por el Mínimo Razonable (MR).

El MR es un paso imprescindible, ya que evita el “efecto pereza” que producen las grandes gestas. Si todavía sigues creyendo que 10 minutos son excesivo, no hay ningún problema en que tu meditación sea 30 o 45 segundos.

Es más, Tu primera meditación no debería superar el minuto de duración.

EL RITMO SE ADAPTA A TI

COMO EMPEZAR:

Ahora bien: Si queremos abandonar la práctica de la meditación, lo más fácil para cargársela es aumentar exponencialmente los minutos que le dedicamos cada día.

Mi sugerencia es que aumentes la duración de la meditación cuando veas que el primer minuto lo haces sin darte cuenta y ya lo tienes sedimentado.

Otro tip: Meditar sin ningún tipo de asistencia y sin sonido ambiente a veces resulta muy complicado, sobre todo si no estamos acostumbrados al silencio.

Yo utilizo Insight Timer, app fácil y gratis donde puedes crear tu propio reloj y/o utilizar meditaciones guiadas ya creadas.

Hay mucho app en el mercado, busca la que se ajuste más a ti y a tu gusto!



MINDFULNESS EATING

El mindfulness eating consiste en comer de forma lenta, deliberada y sin distracciones. Enfoca toda la atención en los sabores, texturas y aromas de cada bocado, masticando con calma para favorecer la digestión.

También se cultiva una actitud de curiosidad, aceptación y no juicio hacia las sensaciones y pensamientos que surgen durante la ingesta. Y se identifican con mayor facilidad las señales de hambre y saciedad del cuerpo.

No es una dieta ni una forma de restringir lo que comes. Es una forma de vivir la alimentación como una experiencia plena, consciente y saludable





MINDFULNESS EATING

Más allá de sus beneficios físicos, el mindfulness eating es una poderosa herramienta de autoconocimiento. Permite explorar creencias limitantes sobre la comida, miedos o inseguridades que obstaculizan tu bienestar.

Al practicar una ingesta lenta y consciente, pueden aflorar emociones ocultas en torno a ciertos alimentos o el acto de comer. Por ejemplo, culpa por ingerir un dulce o un postre si estás tratando de perder peso. O tristeza al saborear un plato que solías compartir con seres queridos o en la infancia.

La clave aquí **es adoptar una actitud compasiva de aceptación frente a dichos sentimientos**. Reconocerlos sin juzgarlos y dejarlos fluir, como parte del proceso de sanación.





MINDFULNESS EATING

Para ello, te he preparado una sugerencia de práctica que se llama "**eat with calm**".
No te llevará más de 5-6 minutos, y cambiará tu perspectiva!

La encuentras en el workbook!





IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!