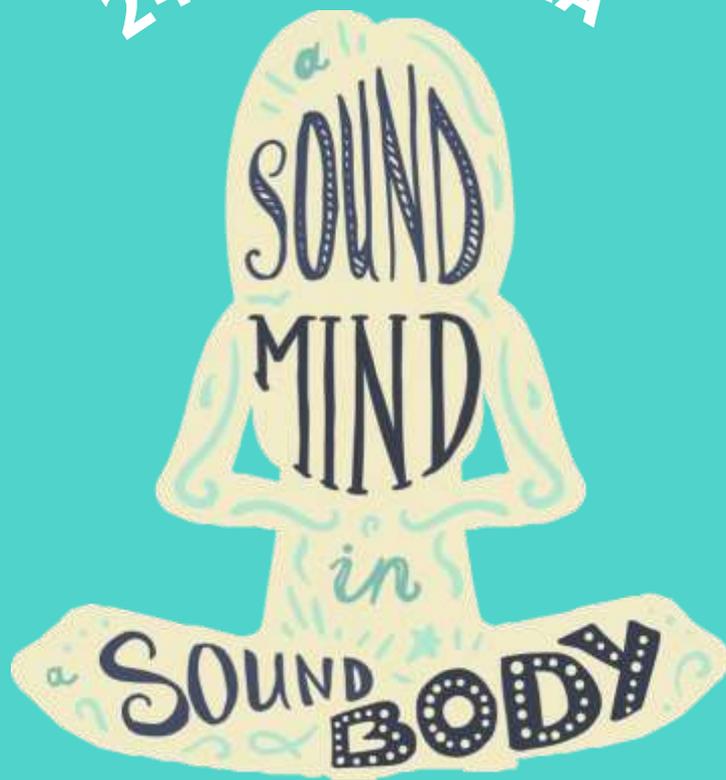


Calendario de Adviento Mágico con técnica Mindfulness

24 DIAS PARA



PRACTICAR LA ATENCION PLENA

Y TRABAJAR LA ANSIEDAD



MATERIAL GRATUITO

QUERIDOS AMIGOS

o

Mindfulness es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación..

Practicar Mindfulness significa creer que eso va servir para mejorar la calidad de vida en ciertos aspectos, pero no implica creer en ideas relacionadas con el dualismo, los espíritus, los dioses o la vida después de la muerte.

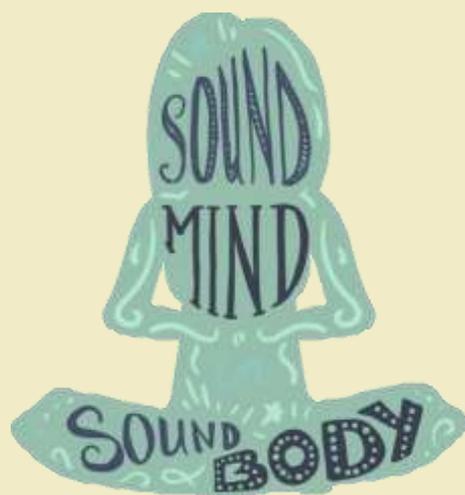
Es por eso que con frecuencia se utiliza el término Mindfulness para hablar sobre una especie de meditación basada en los principios de la ciencia. Una versión sistematizada y "aconfesional" de la meditación, capaz de ser moldeada por los descubrimientos científicos y orientada hacia objetivos concretos y "terrenales". Por eso estoy feliz de compartir este regalo. Que será útil también 2024.

Bendiciones.



Bendiciones



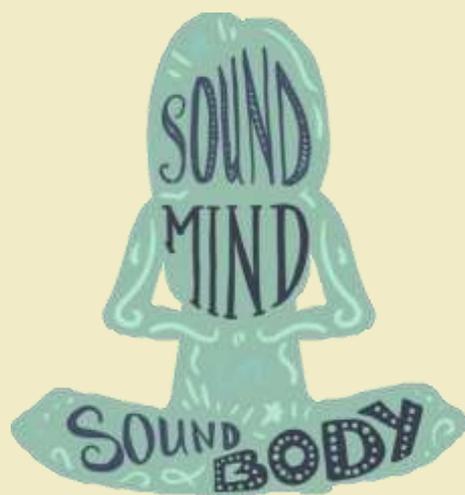


¿COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

¿Has escuchado hablar de los calendarios de adviento? Son calendarios "cuenta atrás" desde el primero de diciembre hasta Navidad.

En esta ocasión se ha "reversionado" el clásico calendario de adviento para hacerlo un recurso con técnicas de mindfulness que permitirán abordar el estrés y reducir la ansiedad propia de los tiempos de navidad.

Este calendario ofrece una serie de actividades día a día que tienen por objetivo trabajar en uno mismo, a través de las técnicas de respiración, el registro emocional y trabajar los pensamientos, así como conectar con el momento presente. Pero también les compartiré algunos rituales para poner en práctica en estas fechas por los que tendrán maravillosas actividades para vencer el miedo, la angustia y la ansiedad y por que no activar magia.



¿COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

Utiliza la imagen del calendario para ir marcando los días. Recomendamos pegar la hoja en un lugar visible, como una puerta, tu habitación, el baño, o la nevera. En algún lugar donde lo veas a diario.

Todos los días tomarás una tarjeta correspondiendo al día de la fecha contando desde el 1ero de diciembre.

Lee la actividad propuesta y desarróllala.

No lo pienses mucho. Considera estas actividades como un regalo que te haces a ti mismo en pos de tu bienestar.

Disfruta.



DÍA 1

Prepara una libreta. Ese será tu diario emocional de este mes. Traza dos columnas, en una para registrar emociones y en la otra para registrar tus pensamientos.

En la primera hoja escribe 5 razones por las cuales deseas aprender a escuchar tus emociones.



DÍA 2

Hoy al despertar y antes de irte a dormir, tomarás 10 respiraciones. Para esto inhalarás en 4 tiempos, de manera profunda. Sostendrás el aire durante 7 segundos, cerrando los ojos. Y exhalarás en 8 tiempos de manera pausada. Repite hasta completar los 10 ciclos.



DÍA 3

Hoy te comprometerás a no revisar tu celular en la primera hora del día.

Dedica unos minutos a desayunar y saborear tus alimentos, tomar un baño, estirar el cuerpo o leer. Haz otras actividades que no impliquen pantallas. Piensa en que si no es urgente, puede esperar.



D Í A 4

Hazte un té o infusión . Trata de centra tu atención en cada uno de las cualidades de esta taza de té: ¿Qué color tiene? ¿Cuál es su sabor? ¿Cómo es su temperatura? ¿Cómo lo sientes en tu paladar? ¿Está caliente, frio, dulce...? ¿Cómo sientes la temperatura de la taza en tu mano?

Sin necesidad de hacer nada más, tan sólo nota y siente todas las sensaciones en tu cuerpo que te indican que están tomando ese te.



DÍA 5

Durante 5 minutos siéntate en una postura en la cual puedas respirar con facilidad. Piensa en un miedo que tengas. Piensa en que sensaciones corporales tienes al pensar en ese miedo. ¿Dónde se manifiesta? ¿En el corazón, en el abdomen, en el pecho?

Ahora centra tu respiración en esa zona del cuerpo. Respira y piensa que llevar el aire a esa zona, para relajarla.



DÍA 6

Pon una vela que te guste, siéntate cómodamente, y tan sólo mira la llama. Mira la forma de la llama, el humo, presta atención al color. Deja que tu mente se concentre en eso. Si aparece un pensamiento, déjalo ser. No juzgues tus pensamientos, no están bien ni están mal.

Solo son pensamientos.

Haz este ejercicio de atención durante 5 minutos al menos.



DÍA 7

El día de hoy, si sientes tensión o estrés, para un minuto: Suelta lo que estás haciendo. Respira profundamente unas cuantas veces para centrarte y adentrarte plenamente en el momento que estás viviendo. Observa las sensaciones en el cuerpo, las emociones y pensamientos. Anótalas. Procede a continuar con lo que que estuvieras haciendo.



DÍA 8

Toma un baño. Destina al menos 20 minutos a este baño. Abre la ducha. Procura prestar atención al agua cayendo al suelo, el sonido que hace, la sensación de tu cabello mojándose, la temperatura del agua, siente como las gotas redondean todo tu cuerpo.

Respira. Pon música.

Disfruta este baño relajante.



DÍA 9

Hoy destina 10 minutos a estar en contacto con la naturaleza. No importa donde vivas: puedes salir al patio, al jardín, ir a un parque o simplemente asomarte a la ventana.

Respira e intenta registrar todo lo que sientes y todo lo que ves.

¿Cómo te sientes ahora? Escríbelo en tu diario.



DÍA 10

Encuentra un lugar donde puedas caminar recto unos 10-20 metros. Intenta centrarte en las sensaciones del contacto de las plantas de los pies sobre la superficie del camino, tu respiración, percibe si te agitaste, percibe si estás cansado, percibe que tan lejos fuiste.

Respira profundamente.



DÍA 11

Hoy llama a alguien que aprecies. Cuéntale que estás trabajando en ti, que sentías ansiedad pero que ya estás trabajando en ello. Dile como te sientes y pregúntale como se siente el/ella.



DÍA 12

Hoy detente un segundo de lo que estás haciendo. Siéntate, donde sea que estés.

Respira, relájate. Trata de nombrar a al menos 10 sonidos que llegan a tus oídos, sin pensar de dónde proceden, sin decidir si te gustan o no, tan sólo centra tu atención en los sonidos.



DÍA 13

Elige el lugar de tu casa. Intenta observarlo como si fuera la primera vez que lo vieras. Quizás descubrirás algunas cosas a las que anteriormente nunca las habías prestado atención. En este lugar busca algo que te haga sentir agradecido. Agradécelo.



DÍA 14

Hoy practica un estiramiento. Baja tu torso al suelo, y siente como estiran tus piernas, tu espalda, tus brazos. Con amabilidad y curiosidad lleva tu atención sentir las sensaciones en cada parte de tu cuerpo.

Después lleva tu atención a sentir tu cuerpo como un todo y aprecia todo lo que tu cuerpo hace por ti.



DÍA 15

En el día de hoy, busca 5 minutos para sentarte con la espalda recta y las piernas paralelas.
Respira profundamente.

Recorre tu cuerpo, soltando cualquier tensión. Sonríe, pensando en que tu rostro sonríe, así como tus órganos y tu mente. Siente: Reconoce cambios y sensaciones interiores tras esa sonrisa, como si transformara todo.



DÍA 16

Hoy permítete pensar en una situación en la cual sentiste ansiedad. Recuerda qué había sucedido, cómo te sentiste, qué te provocó hacer o dejar de hacer. Piensa en tus reacciones y cómo lo manejaste.

Si sientes que no pudiste con ello, escribe que te perdonas. Escribe que comprendes que era una situación que no podías controlar y que hiciste lo que pudiste.

Respira.



DÍA 17

Hoy dedica un momento del día para pensar en ti mismo como si fueras la mejor persona que has conocido. Aprecia todo lo que haces para ser feliz y hacer feliz a los demás .

Escribe 5 cosas que le aportas a los demás y a ti mismo.



DÍA 18

Piensa en algo que te preocupa. ¿Qué es?

Ahora escribe 10 razones por las cuales esa preocupación es improbable. También escribe 10 cosas que puedes hacer para evitar que suceda.

Escribe 10 personas a las cuales les puedes contar tu preocupación para que te den su punto de vista y su apoyo. Por último escribe diálogos internos que puedes decirte a ti mismo cuando aparezcan esos pensamientos.

¿Cómo te sientes luego de eso?



DÍA 19

Hoy date 5 minutos para pensar en aquellas cosas que no están en tus manos. ¿Qué está dentro de tu control? ¿Qué está fuera de tu control? ¿Qué puedes hacer con esto último? ¿Hay algo que puedas hacer? Limpia la lista de aquellas cosas que sí puedes manejar e intenta comprometerte a soltar el control de lo demás.



DÍA 20

Hoy escribe 10 afirmaciones en positivo que te gustaría decirle a alguien cuando siente ansiedad.

¿Qué le dirías a ese amigo? ¿Qué palabras podrían ayudarle a sentirse mejor?

Ahora guárdalas para ti. Ten a mano la lista para cuando las necesites escuchar.



DÍA 21

Escríbete una carta. Felicítate por estar trabajando en ti. Date las gracias por dedicarte un momento del día a fortalecer tus emociones. Date las gracias por respirar, por prestarle atención a tus sensaciones, por dedicarle unos minutos a mirar tus pensamientos sin juzgarte.



DÍA 22

Piensa en aquellas preocupaciones que tienes. Piensa en que cuánto te afectarían realmente si sucedieran. Piensa en las cosas que puedas hacer ahora mismo para prepararte mejor o para sentirte más fortalecido. No intentes pensar en como evitarlas, mejor piensa en lo que puedes hacer des tu lugar.

Escríbelo.



DÍA 23

Hoy dedica unos minutos a pensar en tus hábitos. ¿Tomas agua con regularidad? ¿Duermes lo suficiente? ¿Descansas a menudo? ¿Trabajas fuera de hora? ¿Comes bien?

Piensa en aquellos hábitos que podrían estar perjudicándote y aumentando tu ansiedad. ¿Qué podrías hacer de diferente hoy mismo?



DÍA 24

Hoy piensa en una actividad placentera, que te guste mucho. Quizás algo que hace mucho tiempo no haces, o tal vez algo que te gustaría probar por primera vez.

Evalúa tus posibilidades. Elige algo que puedas hacer hoy, por más pequeño que sea.

Hazlo. Y luego escribe como te sentiste.



FELICIDADES

Por regalarte 5 minutos al día para ti,
para conectar con tus emociones, para
mirar tus pensamientos, para respirar.



GRACIAS
