



El sándwich Mindfulness

Es frecuente que, en medio de nuestra actividad habitual, entremos en el modo "piloto automático" sin darnos cuenta. No importa que estemos en la oficina, trabajando en casa, haciendo gestiones o estudiando... La actividad nos sitúa muy a menudo en modo "hacer" y nos desconectamos del modo "ser".

El estrés proviene en gran parte de esto, ya que el peso de las actividades, tareas, responsabilidades o relaciones, parece transformarse en una carga insoportable que amenaza incluso con "rompernos". Aunque puede ser que tengamos muchos factores externos que nos resulten estresantes, la clave está en que perdemos la perspectiva y nos sentimos sin recursos suficientes para enfrentar la situación. Hay un método sencillo y eficaz para no "sucumbir bajo la carga" y reenfocar la mirada regresando al centro que nos permita ser más eficaces y seguir adelante con calma; se trata de tomarnos cada cierto tiempo nuestro sándwich Mindfulness.

Como todo sándwich consta de dos rebanadas de pan y entre ellas un apetitoso relleno. En nuestro caso, las rebanadas de pan están hechas con harina de respiración consciente y el relleno es de cuerpo en acción.

Recuerda esta semana cada dos o tres horas de intensa actividad, o cuando te sientas desbordado por alguna situación, tomarte un sándwich Mindfulness.

Cinco minutos bastarán.

Detente y disponte a regalarte tu tentempié de la siguiente forma:

- Practica la respiración consciente, una serie de 10 ciclos. Si te ayuda puedes contarlas.
- Moviliza tu cuerpo: si puedes da un pequeño paseo de tres minutos, acércate a la ventana, o simplemente estira las piernas, los brazos, movilízate y bosteza...
- De nuevo cierra el ejercicio con otras 10 respiraciones conscientes.

¡Te sorprenderá lo oxigenante y relajante que resulta este sano tentempié!

