



Déjate mojar por la lluvia: RAIN

Este ejercicio es especialmente útil cuando te sientes asaltado por pensamientos o emociones desagradables. Puedes luchar contra eso (lo cual es bastante inútil), o elegir bailar con ello ¡bajo la lluvia!... Para realizarlo te bastarán dos o tres minutos.

Utiliza el acrónimo RAIN para que guíe tu actitud, para indagar y poder hacerte más amigo de esta situación, sea la que sea. RAIN es una práctica inteligente de indagación sobre ti mismo que puedes aplicar a tu vida cotidiana para poner de relieve los rasgos profundos que desencadenan fuertes reacciones emocionales. En este sentido es como ver una película, en la que uno se sienta a observar el papel de los diferentes actores. Y, en el mismo instante en que advierte el constante cambio de aquello que sucede, deja de identificarse con ello.

Esta semana, cuando sientas que una situación te desborda o te supera, cuando intuyas que te estás enredando en reacciones inconscientes ante algo que te sucede, detente un par de minutos y "déjate mojar por la lluvia". ¡Es sanador y limpia la mente y el corazón!

Recuerda: iii...RAIN...!!!

Reconoce la presencia de los pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, deseos...

Acepta que eso es lo que piensas o sientes. No pelees contra ello.

Investiga cómo esto se refleja en tu cuerpo, ve a él.

No te identifiques con lo que aparece. Recuerda que "tú" no eres tus pensamientos, tus emociones, tus recuerdos o tus deseos...

