



Cruzar la calle

Una de las primeras cosas que se nos enseñan desde niños es cómo cruzar la calle. Es un aprendizaje muy simple pero de suma importancia, tanto, que nos puede ir la vida en ello.

Seguro que recuerdas perfectamente las instrucciones, incluso puede que tú mismo se las hayas transmitido a tus hijos: Detente, mira hacia ambos lados y después cruza.

¡Aunque hasta ahora no lo supieras, es en realidad una instrucción Mindfulness!

¿Te sorprende?... Es el momento de que vuelvas a prestar atención a esta instrucción.

Durante esta semana practica “cruzar la calle” de forma consciente.

Hay mil ocasiones para hacerlo: cuando salgas de un lugar y te dirijas a otro, cuando termines una tarea y vayas a comenzar la siguiente, cuando tengas que tomar alguna decisión o cuando vayas a entablar relación con alguien...

Recuerda las instrucciones que desde niño conoces tan bien para cruzar la calle:

Detente:

Párate, respira, no empalmes una cosa con otra, date cuenta de la transición, de que vas a comenzar algo nuevo o de que algo diferente está ante ti.

Mira a ambos lados con atención:

En este caso mirar a izquierda y derecha es darte cuenta de cómo está tu cuerpo y de cuál es el fondo emocional que está contigo. Aquí y ahora. Es decir, conecta tu cerebro y tu corazón... Entra en coherencia cardiaca...

Cruza:

Si consideras que lo que ves a izquierda y derecha (cuerpo y mente) te lo permite, “cruza”. Si crees que no es seguro, espera unos momentos respirando hasta que consideres que es seguro. O decide no “cruzar”.

