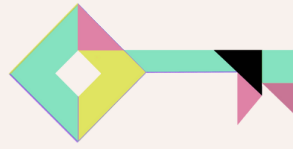


CONCEPTOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Es una práctica que nos guía a estar conscientes, atentos a lo que ocurre en nosotros y nos enseña a auto acogernos y acompañarnos.

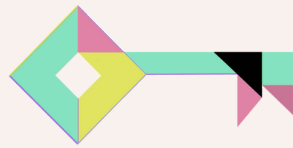
Es sorprendente cuantas veces vivimos "fuera" de nosotros, y nos enfadamos, molestamos, decepcionamos.

Buscamos desesperadamente a alguien que nos escuche, que nos alivie, porque no sabemos hacerlo nosotros, ni siquiera a veces sabemos muy bien que nos ocurre.

En ese caso, ¿Cómo vamos a solucionarlo?

**No estar conscientes de nosotros nos impide resolver nuestros conflictos y disfrutar con plenitud de nuestros momentos felices.**

CONCEPTOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

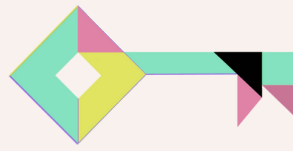
## ¿QUÉ ES MINDFULNESS EMOCIONAL?

Basado en la técnica de mindfulness, es una práctica que nos lleva a ser conscientes de las emociones que se despiertan en nosotros a raíz de lo que sucede y nos ayuda a gestionar nuestra emoción. Somos adultos, responsables emocionalmente de nosotros.

Cuando algo nos duele, esperamos que el tiempo lo cure. O que otra persona me haga sentir mejor, rectifique su comportamiento. Eso no suele funcionar, y solo nos lleva a reprimir la emoción, y es entonces cuando dicha emoción toma poder sobre mi y mi vida.

**Vuelve tu poder a ti para poder transformar tu vida. Hay poder cuando estás en ti.**

BENEFICIOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

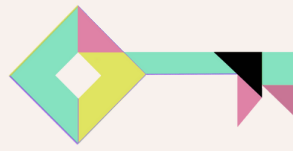
FAQS&TIPS

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PRACTICARLO?

Los beneficios son muy variados y depende del caso, pero, en general vas a:

- Sentirte más en **paz** con la vida y con tu vida, abandonar luchas inútiles y sin sentido.
- Aprender a vivir más **relajada**, con menos estrés y ansiedad.
- Saber **manejar los conflictos** con los demás, y contigo.
- Encontrar **soluciones más creativas** y efectivas a dichas conflictos.
- Romper las barreras que te impiden **cuidarte**.
- Empezar a **confiar en ti**, en tus posibilidades, y, por ende, en las de tus hijos.
- **Aprender a escuchar**te, y, por tanto, a escuchar a tus hijos y seres queridos.
- **Mejorar la comunicación** con los que te rodean, en especial con tus hijos, en especial con tus hijos adolescentes.
- Aprender a **gestionar tu ira, tu rabia y otras emociones que te "atrapan"**.

BENEFICIOS



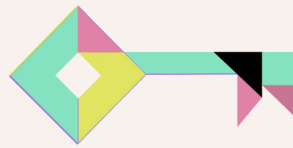
# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PRACTICARLO?

- Dejar de reaccionar de forma impulsiva, y en cambio, empezar a **elegir cómo reaccionar**.
- Sentirte **suficiente para ti**.
- **Dejar de poner presión** en los demás y en tí.
- Generar un **mejor ambiente familiar** y en tus relaciones de pareja.
- Sentir el **poder que hay en ti**, el de transformar tu vida y la vida de los que te rodean.
- Dejar de poner tu dolor en otros, y **hacerte cargo de ti**. Recuerda que los hijos tienden a apropiarse del dolor de sus padres como propio.
- **Sanar relaciones de dependencia y tóxicas**.
- **Curar heridas, traumas**, experiencias negativas
- **Superar tus miedos**.
- Hacerte flexible, **capaz de afrontar los desafíos**, aceptar la situación como es, al otro tal cual es, a ti tal cual eres.
- **Soltar creencias limitantes**.
- Aprender a identificar los **juicios** y ser libre de ellos.

BENEFICIOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

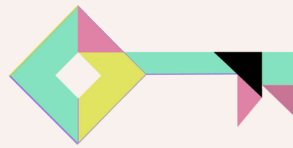
## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PRACTICARLO?

- **Desdramatizar** las situaciones, sentir la emoción tal cual es, con su verdadero tamaño, sin exagerar o entrar en drama.
- **Dejar de controlar, manipular o imponer.**
- Convertirte en el adulto emocionalmente responsable de ti.
- **Curar decepciones**, abandonar expectativas.
- **Regenerar tu energía vital.**

Esta lista es demasiado extensa, así que mejor te reto a que descubras estos beneficios por ti misma.

**En general, te puedo decir que te vas a sentir más feliz, más plena, más libre. Y si eres mamá, que podrás acompañar a tus hijos a crecer libres y felices.**

EDUCACIÓN



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## ¿ME PUEDE AYUDAR EL MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN DE MIS HIJOS?

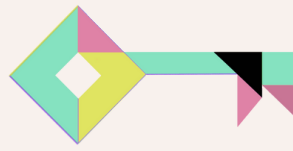
Eso es un rotundo sí. ¿te ha pasado de asistir a cursos, talleres, leer libros, informarte con los gurús de la crianza del momento, enterarte de técnicas maravillosas y que no te funcionen?

Las pautas de crianza son útiles, pero no sirven de nada si no conseguimos ponerlas en práctica.

Normalmente, en los conflictos con nuestros hijos, existen necesidades contrapuestas: la de mi hijo, y la mía.

**Si no logro hacerme cargo de mis necesidades y resolverlas, no voy a poder entender las suyas, si no las entiendo, no sé qué herramienta aplicar, como acompañarle a solucionar**

EDUCACIÓN



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## ¿ES IMPORTANTE QUE PRACTIQUE SI SOY MAMÁ?

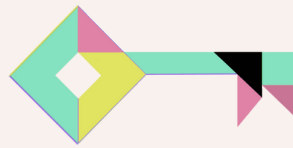
No solo importante, es necesario si quieres acompañar a tus hijos hacia su propia emancipación y felicidad.

Tu crees que el colegio es fundamental para que aprendan y se formen. Pero que se formen como personas, lo es todavía más y tú eres su guía.

Deberías practicar por tu propio bienestar, pero si por el momento esa no es razón suficiente, deberías practicar por su propio bienestar. ¿Cuántos esfuerzos inviertes en que crezcan felices? Quizá estás perdiendo de vista la principal causa de felicidad: sentirse feliz con uno mismo, dejar de mirar fuera para empezar a mirar dentro.

**No se puede ayudar a crecer sin aumentar la propia estatura.**

EDUCACIÓN



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## ¿PUEDO APLICAR LO QUE APRENDA CON MIS HIJOS?

Totalmente, y esa es una de las ventajas de practicarlo. Gestionar la rabia, ira, tristeza, decepción: si no sabes cómo hacerlo tu ¿Cómo vas a pretender que tu hijo lo haga o aprenda?

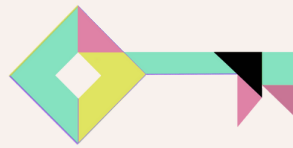
**Además, en mis cursos, programas y talleres te voy a enseñar como trasladar todo lo aprendido a tus hijos, adaptarlo a sus edades, a su lenguaje y al juego.**

Y date cuenta de que tú eres un modelo para ellos, lo quieras o no. Si cuando te pones nerviosa, gritas, probablemente ellos harán lo mismo. Si cuando te pones nerviosa respiras y sabes calmarte, probablemente también.

**Ellos siempre quieren imitarnos, sobre todo, en lo que perciben que es bueno.**



DIFICULTADES



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## NO TENGO TIEMPO

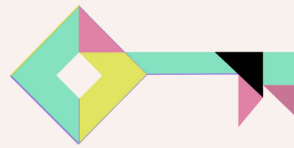
Siento decirte que no es verdad. Se que lo sientes así, pero es solo una excusa que tu mente te "hace creer".

Tener tiempo es cuestión de organización y de establecer prioridades. ¿quizá haces demasiadas cosas? ¿te exigés demasiado? ¿te consideras imprescindible en más situaciones de las que realmente lo eres? ¿no tienes claras tus prioridades? ¿todo te parece prioritario?

**Tu prioridad eres tú. No es egoísmo, es compasión hacia ti, y hacia los que cuidas.** Tu eres la pieza clave en la educación de tus hijos. Si la pieza clave funciona bien, todos los demás engranajes responden, la máquina funciona, y os va a llevar muy lejos, a ti, y a los que acompañas.

**Piensa: basta encontrar entre diez y quince minutos al día para practicar**

DIFICULTADES



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

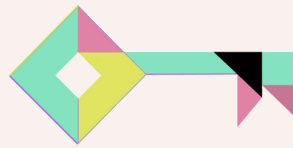
## ¿ES NECESARIO PRACTICAR DE FORMA DIARIA?

No hay nada necesario. Pero es verdad que, si estás empezando, para lograr establecer una rutina es mejor lo practiques con la mayor frecuencia posible, hasta que se instale en tu vida como una práctica (similar a lavarte los dientes o limpiarte la cara).

Busca esa actitud de determinación y ánclate en ella, sabiendo que es bueno para ti, o al menos con la intención de querer experimentar y probar realmente si es bueno para ti. Imagínate que te ofrecen un masaje diario en tu casa ¿aceptarías? La respuesta probablemente sea si, estamos muy concienciados con el cuidado del cuerpo, pero no tanto con nuestro cuidado emocional.

Sin embargo, **las carencias emocionales repercuten sobre nuestro cuerpo y actitud vital. Entonces, ¡cuidémonos desde dentro hacia fuera! Estaremos mucho más sanos y felices.**

DIFICULTADES



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

SOLO DE PENSAR UNA RUTINA MÁŠ, ME AGOBIO

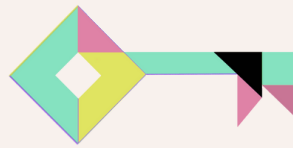
No lo pienses.

Empieza a ser el dueño, la dueña de tus pensamientos.

¿Te imaginas toda la comida que puedes ingerir en una semana toda junta sobre una mesa, listas para servir? Probablemente pensaras en vomitar solo de verla, pero no ocurre así, porque la realidad es que te la comes de trocitos, no de una vez. Y cada vez que comes, seguramente lo disfrutes, sobre todo, si está rico ese plato. ¿A que no dirías: "que agobio tener que probar platos ricos todos los días"?

**Pues la práctica es ese plato que te va a saber rico la mayoría de las veces. Y apuesto a que, llegado un punto, lo difícil va a ser para ti no realizar esa práctica de forma diaria.**

DIFICULTADES



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

ESTO NO ES PARA MI, YO SOY MÁS ACTIVA

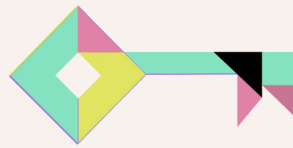
Discrepo. Te digo como a los niños que me dicen que no les gusta leer: "eso es que todavía no has dado con tu libro".

Quizá nos has dado con un profesor adecuado, una voz que te guste, un estilo que vaya contigo, etc. No hay nadie que no disfrute de su propia compañía si sabe cómo acompañarse. Igual que no hay nadie que prefiera recibir gritos en vez de palabras amables.

**Sigue buscando, al final del camino te vas a encontrar contigo. Y seas una persona activa, o calmada, te vas a disfrutar.**

Cuéntame que no te cuadra y quizá pueda orientarte. Una de las maneras en que yo más he disfrutado del mindfulness emocional es a través del yoga acrobático. ¿Te suena contradictorio? No lo es.

DIFICULTADES



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## ¿CÓMO PUEDO PARAR LOS PENSAMIENTOS?

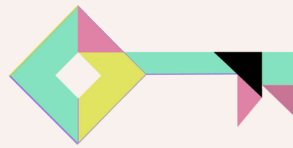
**La propia pregunta es una trampa: no puedes parar tus pensamientos, o al menos, no todavía.**

Lo primero: acepta que tus pensamientos no paran, no es una lucha para pararlos, es una aceptación de que ahora la situación es esa. No pasa nada, es normal. Nos pasa a todos cuando empezamos a practicar. Imagina un bebe que se enfada porque no puede correr cuando está aprendiendo a andar.

Lo segundo, aprende a adoptar la posición de observador de ti. Como si te pudieras ver desde fuera, como si pudieras tomar distancia de ti, como si fueras una tercera persona que sale de ti para observarte. Las visualizaciones pueden ayudarte: imagínate con una azada, abriendo una zanja: de un lado tus pensamientos, de otro tú. Imagínate caminando pasitos hacia atrás, tomando distancia de esa grieta, viendo tus pensamientos hacerse pequeños.

**Y recuerda: tú no eres tus pensamientos, eres quien crea tus pensamientos.**

DIFICULTADES



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

¿QUÉ PASA SI NO PUEDO PRACTICAR ALGUNOS  
DÍAS?

**No pasa nada siempre que no seas duro o dura contigo.**

Porque si impones dureza en la práctica vas a terminar odiándola.

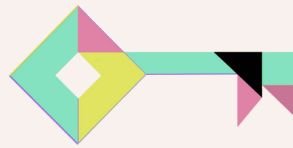
A nadie le gusta ser tratado duramente, si tu te tratas así cuando no puedes practicar, inconscientemente vas a querer eliminar esa práctica de tu vida, como si así pudieras librarte de tu "dureza".

Lo cual es erróneo, el origen de ese malestar es tu dureza, y si no intentas solucionarla (por ejemplo, con el mindfulness emocional), la acabarás depositando en cualquier otra actividad u objetivo.

No te habrás librado de ella, y habrás abandonado la práctica con la que poder resolverla.

**Recuerda: determinación no significa dureza.**

DIFICULTADES



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

## EN CASA ME MIRAN RARO CUANDO PRACTICO

Existen muchos juicios y tabús relacionados con la salud emocional y mental, gran parte de ellos herencias del pasado originadas en el miedo y la ignorancia.

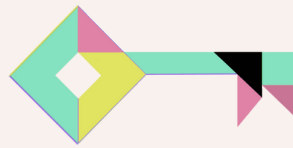
Afortunadamente cada vez son más profesionales de muchas áreas los que proclaman las bondades de este tipo de prácticas.

**Observa cuantos juicios hay en ti y en los que te rodean.**

**Por otra parte, busca en ti tu parte más exploradora, atrevida y curiosa y averigua por ti misma cuales son los resultados reales de realizar esta práctica. Y después evalúa.**

Y descuida, los resultados no tienes que comunicárselos a nadie, simplemente se van a hacer patentes, y van a transformar el modo de relacionarte con los demás y contigo. Con muchos beneficios. Pero descubrirlo...es tu misión, si decides aceptarla

CONSEJOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

¿CUÁL ES LA MEJOR HORA PARA PRACTICAR?

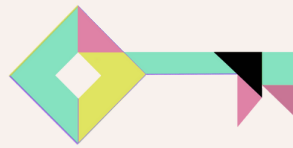
**Esa pregunta solo la puedes responder tú.**

**La mejor hora es aquella que sea "tu momento",** ese en el que sientes paz, calma, en la que no necesitas estar pendiente de las actividades del día, o de otras personas que puedas tener a tu cargo en cualquier sentido (alumnos, hijos, padres)

Si eres una persona muy ocupada, prueba el primer momento de la mañana, o el último de la noche, en función de si eres más diurna o nocturna



CONSEJOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

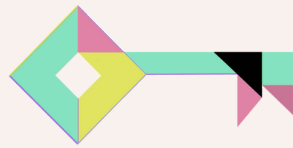
¿TENGO QUE SENTARME EN LA POSTURA DE  
LOTO?

Ni la postura de loto (rodillas cruzadas, espalda recta) ni ninguna otra es necesaria para practicar mindfulness emocional.

**Mi consejo es que te pongas lo más cómoda posible, para poder sostener la postura con facilidad y sin dolor.**

No te aconsejo que te tumbes si eres una persona que se duerme fácilmente, porque probablemente, eso será lo que te ocurra.

CONSEJOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

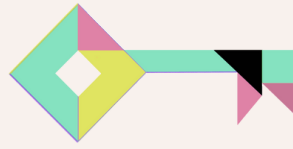
## ¿DEBO USAR PPRÁCTICAS GUIADAS?

**Te exhorto a que empieces con prácticas guiadas,** te van a ayudar a permanecer atenta a la práctica, y a que tus pensamientos no divaguen o te lleven lejos del momento presente.

**A medida que adquieras maestría, puedes ir pausando los audios** o videos en algunos puntos donde sientas puedes profundizar más por tu cuenta, alargando esas pausas tanto como puedas permanecer enfocada en el tema.

**Más adelante puedes probar a hacerlo por ti mismo, por ti misma.** Pregúntate: ¿"Como me siento con que..."? y ábrete a sentir.

CONSEJOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

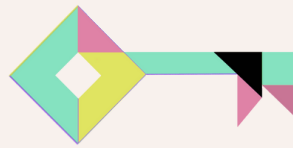
FAQS&TIPS

¿CÓMO SE SI LO ESTOY HACIENDO BIEN?

**Querida, querido, no hay manera de hacerlo mal.**

**Confía en ti, en tu proceso, en la maestría que te  
vaya dando tu propio entrenamiento.**

CONSEJOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

¿CUÁL ES LA MEJOR ACTITUD?

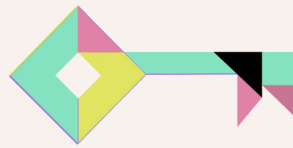
**Te recomiendo: practica sin expectativas.**

No te pongas como meta sentirte de una manera determinada tras la práctica (por ejemplo, más feliz), ni que ocurra algo durante la misma (por ejemplo: quiero llorar y no puedo).

Ten por seguro que los efectos se van a ir notando con el tiempo, a veces son completamente inmediatos, otras no. Pero siempre, ocurre una transformación en ti. No tengas prisa, tampoco ese es un objetivo.

Igual que cuando quedas con tus amigas, no tienes un objetivo concreto, mas que disfrutar del momento, de la misma manera, en este encuentro contigo no tienes más que llevar las ganas de disfrutarte y escucharte.

CONSEJOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

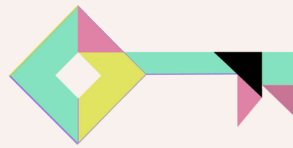
## ¿CÓMO TENGO QUE RESPIRAR?

Hay muchas técnicas de respiración, algunas de las cuales enseñé en mis cursos, talleres o programas.

**Pero cuando hagas tu practica solo trata de respirar de forma calmada, sin forzar tu respiración en ningún sentido**, dejando que sea, observando como sucede sin intervenir en ella.

Si en algún momento sientes una ola intensa de emociones, inhala profundo, retén por unos segundos el aire y después exhala haciendo el sonido de la letra A de forma que puedas escucharte. Puedes repetir esta respiración hasta tres veces.

CONSEJOS



# MINDFULNESS EMOCIONAL

FAQS&TIPS

¿HAY QUE FINALIZAR DE ALGUNA MANERA EN ESPECIAL?

Te aconsejo incluyas en tu rutina diaria un momento de agradecimiento y reconocimiento hacia ti al finalizarla.

**Date las gracias por haber estado ahí, por haberlo intentado, por querer cuidarte**, y, sobre todo, porque te amas, y por eso estás leyendo esto. Hay amor en ti.

**También te aconsejo te des un premio a continuación de finalizar o lo más cerca de ese momento**, no es necesario que sea material, algo con lo que tú disfrutes (un café especial, una copa de vino, un baño, etc.) y que conscientemente te dediques ese premio a ti, a tu esfuerzo y determinación.