

Hojas en un arroyo

ejercicio de *mindfulness*

Resumen

Durante el ejercicio de las hojas en un arroyo, se visualizará descansando cerca de un arroyo. Cada vez que los pensamientos entren en su mente, imagínese que los coloca sobre una hoja y los ve cómo se alejan flotando. En vez de ver el mundo desde el "interior" de sus pensamientos, dé un paso atrás y véalos desde lejos. Al hacerlo, obtendrá una perspectiva sobre sus pensamientos y sentimientos, reduciendo su efecto.

Cómo empezar

Busque un lugar tranquilo sin distracciones.

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.

Cierre los ojos o deje que su mirada se relaje.

Comience a respirar lenta y profundamente.

Instrucciones

Visualice

Imagine que está descansando al lado de un arroyo. Esta escena puede tener el aspecto que quiera. Utilice todos sus sentidos para imaginar el aspecto del arroyo y sus alrededores, el sonido del agua y otros ambientes, las sensaciones físicas y cualquier otra cosa que se le ocurra.

Medite

Su objetivo durante este ejercicio es simplemente enfocarse en la corriente. Cuando las distracciones entren en su mente, como los pensamientos o sentimientos, tómese un momento para notarlas sin juzgarlas. Por ejemplo, si se distrae con otras obligaciones, dese cuenta y reconozca: "Estoy pensando en mi lista de tareas".

Maneje sus pensamientos

Después de tomarse un momento para observar un pensamiento o sentimiento, vuelva a prestar atención a la corriente. Coloque su pensamiento sobre una hoja. Usted puede imaginar que escribe el pensamiento en la hoja o que lo coloca sobre ella de alguna otra manera. Ponga la hoja en el agua y observe cómo flota en la corriente hasta que desaparece.

Practique

Continúe visualizando la corriente, simplemente observando y liberando cualquier pensamiento que entre en su mente. No es necesario hacer nada más. Usted puede poner un temporizador de 10 a 15 minutos para saber cuándo concluye la práctica.

Notas

- Trate todos sus pensamientos y sentimientos de la misma manera, ya sean cómodos, incómodos o neutros. El objetivo es tomar conciencia de su experiencia, no cambiarla ni mejorarla.
- Con la práctica regular, el ejercicio de las hojas en un arroyo se hará más fácil y sus efectos positivos más poderosos.