LA CONCIENCIA PLENA

- Si estas en el pasado o el futuro piensa que tu mente se ha despistado y regrésala al presente.

- Te anclas en el presente cuando eres consciente de tu respiración. Si te vas a lo que sucedió o piensas en lo que va a suceder, para respirar y regresa conscientemente a lo que está sucediendo.

- Debes educar tu mente para vivir en el aquí y ahora sin juzgar, sin evaluar, si prejuicios, especialmente sobre tus propios pensamientos. Solo observarlos y registrarlos con mente inquieta.

- Aprende a esperar. ¿Eres paciente? ¿O todo debe ser ya? Todo fluye, todo llega. Cada instante se presenta para vivirlo al máximo.

- Intenta no castigarte. Consiste en ser bueno contigo mismo a pesar de que haya momentos de pensamientos negativos. Solo hay que aprender a quererse, respetarse y valorarse.

- Si mantienes una mente curiosa serás una persona abierta al descubrimiento. Todos los días hay algo nuevo para descubrir.

- Acepta, por ejemplo, que nada ni nadie es o son como tú quieres, solo puedes influir en ti mismo. Cada uno es como es, acéptalo.

- Te entrenas cuando aprendes a aceptar todo como viene. Si hay dolor no le sumes resistencia, vive el dolor. Si quieres vivir feliz no aplaces aquello que te hace feliz.

- Entrenas la conciencia plena si intentas hacer silencio contigo mismo 5 minutos, sin pensar en nada. Al comienzo del entrenamiento es posible que apenas alcances 5 sg. Si practicas yoga puedes aprender a respirar y a hacer silencio.

- Vivir en conciencia plena ayuda a lograr que el cuidado sea la esencia de tu estilo de vida y permite preservar mejor todos los órganos de tu cuerpo, especialmente el corazón que ama.