



## MOMENTO MINDFUL

### Situación 1

En un atasco,  
recogiendo a los niños del colegio



### Situación 2

En un semáforo,  
cruzando la calle



## ME COMPROMETO A...

### Acción

Ser más consciente de lo que dice  
mi pensamiento **amigo y enemigo**

### ¿Cómo?

Prestando atención  
a las sensaciones en el cuerpo



Percibiendo el movimiento  
que produce la inhalación



## **AMIGO O ENEMIGO**

¿Por qué buscar a tu mejor amigo o a tu peor enemigo fuera de ti cuando ambos están cómodamente alojados en los confines de tu propia mente?

Todos tenemos una voz interna que nos alaba, nos mimas y nos protege... ¡Aunque no lo suficiente! No hay nada de malo en apoyarte, animarte y amarte a ti mismo. Todo lo contrario. Es el amigo que llevamos dentro, implícito e inherente, el que finalmente decide si nuestro viaje por la vida será agradable. Sin embargo, por alguna razón inexplicable, todos nos hemos cruzado con la otra voz que nos humilla, degrada y nos lleva a las profundidades de la desesperación.

¿Permites que la gente malintencionada te haga daño con sus opiniones? ¿Le haces caso a tu vocecilla enemiga? Niégate en rotundo a creer lo que te dice. Aprende a observar tu mente, a conocer su contenido y a seleccionar y fomentar lo positivo, desechando directamente lo que no lo es tanto.

**Te irás inculcando una costumbre nueva y revitalizante, aprendiendo a disfrutar de cada momento de tu día y asegurándote una vida de ensueño.**



## MOMENTO MINDFUL

### Situación 1

En el parque,  
paseando al perro



### Situación 2

En el campo,  
disfrutando de un día de relax



## ME COMPROMETO A...

### Acción

Vivir el momento actual,  
siendo muy consciente si surge **añoranza**

### ¿Cómo?

Mirando la nube que pasa  
como si fuera la primera vez



Sintiendo el calor, la luminosidad  
y la energía del sol



## **AÑORANZA**

Añorar el pasado no sirve de nada. Nos roba un tiempo valioso, además de agotar nuestras reservas de energía.

Lo que sucedió ayer o hace cinco años ya no es parte activa de nuestra vida presente. El acto de rebobinar y ver las mismas películas tiene que ver más con reacciones poco saludables que con acciones energizantes que nos dan la vida. Reconocer que las experiencias pasadas han contribuido indudablemente a las circunstancias actuales no presupone que tengas que detenerte en ellas ni que tengas que darles más tiempo ni más importancia de la que en realidad se merecen.

Discutir con un amigo cercano, suspender un examen, no conseguir un puesto de trabajo, un pequeño contratiempo; en lugar de quedarnos estancados cuando tropezamos con estos obstáculos, a veces inevitables, sigamos hacia delante sin perder más tiempo. Céntrate en las pequeñas satisfacciones de la vida, sonríe sin razón aparente, sigue el curso de tu respiración o concéntrate en lo que tienes delante de ti: una taza de café, una vista, un montón de trabajo, una pila de plancha, un niño riéndose o un perro ladrando.

**Canaliza tus energías y tu atención hacia el momento. Lo que pasó, pasó. Disfruta del presente.**