

DÍA 2 MEDITACIÓN

para calmar la mente inquieta

Seguimos con nuestro segundo día cultivando la consciencia dándole el espacio que merece a nuestra mente inquieta, esa que nos perturba diariamente, haciendo que nuestra mente se desplace hacia el pasado o hacia el futuro, permitiendo que nos perdamos el único momento que tenemos asegurado, el momento presente.

Para poder entrenar nuestra mente a mantener la atención en el momento presente, tenemos que abrir el foco, ya que solo nos centramos en el pensamiento, nos sentimos totalmente identificadas con el parloteo de nuestra mente, nos creemos todo lo que nos dice, a pesar de ponernos la mayoría de veces en los escenarios más pesimistas.

Para estar en el momento presente, tenemos que bajar al cuerpo, qué sensaciones estoy sintiendo, qué están percibiendo mis sentidos, qué emociones estoy sintiendo, qué sentimientos, es decir, aquello que está experimentando mi cuerpo y mi mente. Sin analizar, sin entrar en la mente crítica, simplemente me doy cuenta de lo que estoy sintiendo, permitiendo que sea tal y como es.

La actitud correcta cuando me encuentro viviendo el momento presente, es estar atenta a la experiencia que está viviendo mi cuerpo y mi mente, sin juzgar, sin aferrarme, sin querer cambiar nada, sin esperar que las cosas sean de una determinada manera, me rindo y me entrego a este momento y todo lo que trae para mí.

Cuando acepto, suelto y confío, el sufrimiento no está presente, ya que el sufrimiento aparece cuando me aferro a mi mente y a los deberías y a los porqués.

Si mi mente se sitúa constantemente en el pasado, entonces mi mente está inquieta porque está rumiando constantemente, lo cual favorece estados de ansiedad y depresión. Si mi mente se sitúa constantemente en el futuro, entonces mi mente está inquieta porque está creando falsas expectativas de cómo se van a dar las cosas, cuando nadie sabe lo que va a ocurrir en realidad.

Los pensamientos son paquetes de energía que influyen directamente en nuestro estado energético, si continuamente estoy proyectando pensamientos negativos en mi mente, estos bajan al cuerpo y perturban tu nivel de energía, y viceversa, si mi nivel energético es bajo también proyectaré pensamientos negativos en mi mente, ya que estos requieren de menos energía para generarlos.

La meditación es una herramienta muy poderosa para trabajar la desidentificación con tu mente, con tus pensamientos, colocarte en una postura de espectadora ante todos los sucesos que están ocurriendo por tu mente, para decidir quedarte únicamente con aquellos que sabes que te van a ayudar a mantenerte vibrando energéticamente alto.

DÍA 2 MEDITACIÓN

para calmar la mente inquieta

Es importante que sepas que todo lo que esté afectando tu energía, si no se resuelve antes o después, aparecerá en tu cuerpo físico en forma de enfermedad.

Es de vital importancia despertar y hacerse responsable de la propia salud.

- **Ejercicio para observar los pensamientos sin identificarte con ellos.**

Elige un momento en el que no vayas a ser molestada, coge un papel y boli, y haciendo 3 respiraciones profundas para conectar con el momento presente, te invito a escribir en tu papel los pensamientos que inquietan tu mente, sean del tipo que sean.

Una vez lo tengas en escritos, te pido que los rodees uno a uno como si fueran un globo y te quedes durante unos segundos visualizando esos globos. Una vez pasados unos segundos, te invito a que cierres los ojos y te recrees en las sensaciones que sientes al visualizar como uno a uno tus pensamientos dentro de sus globos van alzando el vuelo, saliendo del papel, abandonando tu mente, llevando la intención profunda de querer que hagan espacio en ti, y sintiendo las sensaciones que vas notando en tu cuerpo a medida que cada pensamiento va alzándose más y más alto.

Una vez tengas toda esa información, te invito a plasmarlo en papel **contestando a estas preguntas:**

¿Qué pensamientos se repiten más en ti?

¿Te ha costado plasmar en papel alguno de ellos? ¿Por qué?

¿Cómo crees que influye en tu día estar rumiando en ellos?

¿Crees que este tipo de pensamientos influyen en tu nivel de energía? ¿De forma positiva o negativa?

¿Estás preparad@ para permitir que alcen el vuelo y hacer espacio en tu mente?

DÍA 2 MEDITACIÓN

para calmar la mente inquieta

¿Cómo te has sentido empaquetando los pensamientos en globos para dejarlos ir?

¿Te ha sido fácil realizar la práctica? si es que no, ¿por qué?

Enlace Meditación con enfoque en la respiración para aquietar la mente [Aquí](#)

Breve espacio para la indagación:

¿Cómo me sentía antes de empezar la práctica?

¿Cómo me he sentido durante la práctica?

¿De qué cosas me he dado cuenta?

¿Cómo me siento tras la práctica?