

2 Ejercicios Mindfulness Para la Ansiedad

¿Te ha pasado que sientes que en tu día a día no te da tiempo para nada? ¿Qué tienes que revisar una y otra vez las tareas que has ido realizando? ¿Puedes recordar cada cosa que has ido haciendo?

Imagina que estas en una biblioteca y hay un grupo que empieza a subir el tono y más y de repente el bibliotecario le dice ¡silencio, que estáis en una biblioteca! Eso es Mindfulness. Recuerda donde estás, **vuelve el momento presente**. Tener la mente donde tienes el cuerpo.

¿Qué pasa en nuestra mente?

Estamos acostumbrados a que nuestra mente vaya muy acelerada, saltando de un tema a otro sin parar. Ello nos lleva a estar acostumbrados al alto nivel de ansiedad y estrés que nos genera aunque no nos demos ni cuenta. Es como una mariposa que va de flor en flor. Primero salta al pasado, y recuerdas una conversación con un amigo. Después salta al futuro y planificas lo que tienes que comprar en el supermercado. Luego vuelves al pasado. Y así sin parar. La mariposa salta y salta pero pasa muy poco tiempo en cada una de ella muy poco tiempo habitamos en el presente, lo cual va generando un estado de ansiedad del que no nos damos cuenta.

Cómo saber si la mente te está utilizando a ti y no tu a la mente.

La sensación es que no tienes tiempo para nada, siempre estas preparando, planificando, organizando, desconectado de tu cuerpo, de tus emociones. Claramente aquí es tu mente la que te controla a ti y no viceversa. Ahora imagina el motor de un coche, si no lo apagas y lo mantienen durante tres días, ¿qué puede pasar? Que el coche se quema... Eso es lo que nos pasa a nosotros , que acabamos quemados porque no encontramos la llave para apagar la mente, y es ésta la que te acaba llevando a ti.

Por tanto si sientes no puedes apagar la mente te proponemos una serie de pautas sencillas para empezar a habitar el presente y desenchufar el cableado mental ¿Te atreves a probarlas?

Índice

- [1 Ejercicios y pautas para gestión de la ansiedad con Mindfulness:](#)
 - [1.1 Detente de repente](#)
 - [1.2 Inicia el día con conciencia.](#)

Ejercicios y pautas para gestión de la ansiedad con Mindfulness:

Detente de repente

En cualquier momento del día para un segundo deja lo que estés haciendo, incluso llega a contener la respiración y comienza a fijarte con detalle en lo que te rodea, en los sonidos internos y externos, observa lo que te rodea, los pensamientos que de abordan, tu postura corporal y pregúntate **¿Dónde estoy?** **¿Tengo la mente dónde tengo el cuerpo?** Este ejercicio puedes practicarlo varias veces al día, alrededor de unas 4, sería ideal, así conseguirás detenerte y conseguir reservar espacios periódicos para ser más conscientes del momento presente.

Inicia el día con conciencia.

Cuando te despiertes por la mañana y te levantes, espera unos instantes sentado en la cama, en postura perpendicular.

Fíjate en las partes de tu cuerpo que están apoyadas sobre una superficie, comenzando por la plantas de los pies, nota como se asientan firmemente contra el suelo... Nota la parte posterior de los muslos... tal vez notando la cama... las caderas... y concéntrate por unos instantes en esa sensación de gravedad.

Sentir es opuesto al pensar, así que cuando nos centramos en las sensaciones corporales nos alejamos del plano mental, ayudando a desactivar la mente e incrementando el estado de conciencia y presencia, lo cual es una invitación a restablecer el equilibrio físico y emocional, reduciendo la ansiedad e incrementando el estado de presencia.

¿Quieres conseguir **manejar mejor las emociones** y aprender a **limpiar la mente** de tanto ruido? Descubre cómo con nuestro **curso de mindfulness**.

Este proceso es largo si queremos aprender a controlar los pensamientos y así reducir la ansiedad teniendo un estado de mayor presencia y conciencia. Te animamos a que disfrutes del camino para mejorar tu bienestar.

Si sientes que la ayuda de un psicólogo te podría ser útil, no dudes en escribirnos para [solicitar una orientación gratuita](#). Que tengas un día lleno de presencia 😊