

A white flower with five petals and a yellow center is floating on a teal-colored surface of water. The water shows concentric ripples emanating from the flower, creating a sense of movement and depth. The overall color palette is a monochromatic teal with white and yellow accents from the flower.

*Aprende a*

**VIVIR MINDFULNESS**

*Método MCP creado por Inma Romero*

## Vivir Mindfulness significa...

Que dejas de pelearte con los problemas y aprendes a verlos como oportunidades.

Porque tú eres dueña de tu propia vida  
y eliges a cada momento cómo quieres responder  
ante las situaciones que se presentan.

Esto implica vivir con:

**INTENCIÓN**

**PRESENCIA**

**ACEPTACIÓN**



*¿Y cómo se consigue eso?*



**“La vida es un baile;  
el Mindfulness es presenciar ese baile.”**

Amit Ray, maestro espiritual indio



Vivir Mindfulness consiste en simplemente estar presente allí donde estás, con la mente y el corazón abiertos a la experiencia de la vida misma tal como es.

PRACTICA ESTO:

Siéntate en un lugar tranquilo y guarda silencio. Observa lentamente lo que hay a tu alrededor sin apegarte a nada...

Esto se llama *mirar solo mirando, escuchar solo escuchando.*

¿Puedes identificar el momento en el que aparece el pensamiento en tu mente?



***“La respiración es el puente que conecta la vida con la conciencia; une el cuerpo a tus pensamientos.”***

Thich Nhat Hanh, maestro zen



El objetivo no es estar 24 horas conscientes de lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos... Ese estado de alerta constante sería agotador.

Así que, si tu obstáculo son las distracciones...

#### PRACTICA ESTO:

Activa una alarma en tu teléfono a horas inesperadas para recordarte tomar una respiración con consciencia.

Lo que buscamos con la práctica diaria de Mindfulness es llenar cada día de multitud de micro-consciencias (de 8 a 12 segundos ) que nos anclan al momento presente sin activar el sistema de alerta.



**“La forma en la que vemos las cosas es solo la forma en la que vemos las cosas.”**

Rafael Echeverría, coach ontológico



Cada suceso que ocurre tiene múltiples causas y que no las conozcas todas no quiere decir que no existan. Como afirma un dicho oriental: *“el mundo no es ni bueno ni malo, es como es”*.

**PRACTICA ESTO:**

Aleja el estrés de tu vida reconociendo que *“el problema no son las situaciones, sino cómo consideras que puedes responder con éxito ante ellas”*.

¿Cómo podrías ocuparte hoy de crear las causas y condiciones presentes que permitan que surja ese resultado futuro que deseas?



SI ESTO TE HA RESULTADO ÚTIL,  
IMAGINA LO QUE PODEMOS  
CONSEGUIR JUNTAS...

**CONTACTA CONMIGO**



## En resumen, Vivir Mindfulness...

- entrena la presencia, al regresar una y otra vez al aquí y ahora con tu respiración,
- reconoce la influencia mutua entre el cuerpo y la mente, mejorando la autorregulación emocional,
- desarrolla la voluntad y la perseverancia, lo que te ayudará con la procrastinación,
- reduce el piloto automático a sus tareas apropiadas de economía energética,
- cultiva aceptación, tolerancia, paciencia, empatía, resiliencia y ecuanimidad ante las circunstancias de la vida,
- acostumbra a tu mente a no juzgar, criticar ni generar expectativas, volviéndola más abierta, flexible y creativa,
- sostiene la incomodidad para darte tiempo a descubrir lo bueno y lo bello que esconde cada instante.



*¿Cómo eliges vivir hoy?*



## Un último consejo... para que disfrutes de tu práctica

Meditar no va de hacerlo bien o mal.  
SI PUEDES RESPIRAR, PUEDES MEDITAR.

Abandona las expectativas. **Suelta la exigencia.**  
No vivirás dos meditaciones iguales.  
Tan solo sé constante y no saltes de una a otra por aburrimiento o curiosidad. Si quieres beneficiarte al máximo, encuentra una técnica que encaje contigo y persiste.

IMPORTANTE:

Cuando te sientes a meditar, medita.  
Asegúrate de que estés en un lugar tranquilo, libre de interrupciones y distracciones.

**Este momento es para ti.**

Si estás pendiente del tiempo, de lo que tienes que hacer después, de tu próxima cita, haciendo la lista de la compra u organizando tareas...

no encontrarás la paz interior que buscas.

Así que, si surgen estos pensamientos, déjalos pasar como nubes en el cielo de tu mente... y nada más.

El Mindfulness no es solo un ejercicio de meditación, estás cultivando toda una ACTITUD.

Así que **no intentes hacerlo perfecto, simplemente hazlo.**

El resultado se dará por sí mismo.





@INMAROMEROMCP