

# 5 ejercicios para tu bienestar emocional

Para algunas personas, aquellas que viven eternamente estresadas, encontrar 5 minutos al día para conectar con uno mismo les puede resultar complicado. Pero invertir 10, 15 o 20 minutos al día para el propio bienestar no es tanto.

Independientemente de las técnicas que se empleen, lo importante es traer la atención en el momento presente, sin juzgar, y con compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

## 1. Un minuto para ti.

Este ejercicio consiste en sentarte en la posición que desees y para ti sea mas cómoda. Marca el cronometro en tu celular o reloj para que suene al minuto exacto. Cierra tus ojos y pon tu mente totalmente en blanco, sin traer ningún tipo de pensamiento a tu mente, seguramente al principio te parecerá complicado, pero conforme los dias avancen será muchísimo mas fácil conseguirlo.

NO hay que excederse de un minuto por ejercicio, puedes realizarlo las veces que desees durante el dia, pero sin prolongar ese mismo minuto a dos minutos o mas.

Lo importante aquí es demostrarte y aprender que puedes calmar y aquietar tu mente y emociones rápidamente, conectándote con el momento presente de forma inmediata. Veras como tu vida cambia al comenzar a realizar este sencillo ejercicio cada dia.

## 2. Respiracion que sana

Al practicarlo, la atención se centra en el momento presente y detiene el flujo constante de los pensamientos, recuerdos, imágenes o ideas. Es ideal para descargar de la tensión acumulada de una manera muy sencilla. Para llevarlo a cabo, es necesario centrar la atención en la respiración. Se debe realizar **una inspiración suave, profunda y constante por la nariz**. Al llenarnos de aire, soltar enseguida el aire por la boca con intensidad pero sin forzar la garganta. Al notar una distracción (que es normal), observamos qué es aquello que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la respiración.

### 3. Alimentación

Es habitual levantarse por la mañana con el piloto automático. Sales de la cama, te duchas, te vistes, desayunas, te limpias los dientes, y otro día más al trabajo. ¡Sí, otro día más! Puedes romper este hábito negativo realizando este ejercicio por la mañana. Así encararás el día de otra manera. Para ello, **es necesario que te sientes en un lugar tranquilo, y que apagues el televisor para que estés en silencio.** También debes tener el móvil lejos. Se trata de no tener distracciones. Cuando te dispongas a desayunar, intenta centrar tu atención en los sabores, los olores, el tacto de los alimentos o la bebida... ¡sientelos! De esta manera, estarás con la atención en el momento presente, y verás la diferencia.

### 4. Atención a los sonidos

Este ejercicio consiste en **observar de manera consciente los sonidos que ocurren a nuestro entorno.** Por tanto, se trata de permanecer a la escucha, de oírlos tal como suenan sin tratar de identificarlos, juzgarlos como agradables o desagradables, o pensar sobre ellos. Sin ningún esfuerzo, se observan los sonidos y se deja un lado otras percepciones exteriores. Al notar una distracción, observamos qué es aquello que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la escucha de los sonidos, apoyándonos exclusivamente en la respiración de ese instante. Evidentemente, al escuchar sonidos que entran por nuestros oídos, surgen pensamientos y sentimientos relacionados con lo que estamos oyendo, por lo que este ejercicio trata de conocer el silencio y el sonido de forma no conceptual (sin pensar) sino experiencial (sintiéndolos).

### 5. Amor incondicional

Este ejercicio es para entrar en contacto con la experiencia de nuestro cuerpo tal y como es, **sin juzgar**, sin rechazar las sensaciones desagradables ni apegarnos a las agradables. Este ejercicio también recibe el nombre de barrido corporal o body scan. Para realizarlo, es necesario sentarse en una postura cómoda, con la espalda erguida, aunque también es posible adoptar la postura tumbada. Después, cerrar los ojos, prestar atención a la respiración y realizar el recorrido por el cuerpo.