

INTRODUCCIÓN

«Cómo aprovechamos nuestros días es, por supuesto, cómo aprovechamos nuestra vida.» – Annie Dillard

¿Qué ocurre con el mindfulness? ¿Por qué provoca tanto interés, tanto revuelo?

Con demasiada frecuencia la vida transcurre en un suspiro. No tienes tiempo de vivir el presente porque estás demasiado ocupado pensando en lo que necesitarás hacer mañana o en lo que sucedió o no sucedió ayer. Tu mente no deja de parlotear con comentarios o razonamientos.

Pero el problema no está en los pensamientos, ya que estos son fundamentales en tu vida. Tu mente es capaz de pensar en lo sucedido al recordar el pasado para aprender de las experiencias, y reflexionar con placer en los buenos tiempos. Tu mente también es capaz de pensar en el futuro. De hacer planes y esperar con ilusión los próximos acontecimientos.

Pero la capacidad de tu mente de pensar en el pasado y en el futuro no siempre es una ventaja. Al viajar al pasado o proyectarte al futuro puedes quedarte anclado en el pasado, dándole vueltas y más vueltas a lo que sucedió. También puedes quedarte paralizado por la inquietud y la ansiedad que te inspira pensar en el futuro.

El mindfulness te ayuda a mantener una relación más sana con este modo de pensar, a advertir cuándo tus pensamientos no te están haciendo ningún bien al retroceder al pasado o catapultarte al futuro. El mindfulness te permite saber dónde te encuentras (estar en el presente) y advertir —sin aferrarte a ello— dónde has estado (con tus reflexiones) y a dónde te diriges (con tu anticipación).

Pero ¿cómo puede el mindfulness ayudarte en la vida cotidiana, en tus desplazamientos, en el trabajo, en tu relación con la familia y los amigos, mientras cocinas y comes e incluso mientras duermes?

Muchas personas vivimos en un mundo acelerado y estresante que nos inunda de información cuando estamos trabajando: correos electrónicos, reuniones, mensajes de texto, llamadas telefónicas, interrupciones y distracciones. La vida familiar también puede ser frenética y estresante mientras hacemos malabarismos para compaginar el trabajo con las tareas del hogar y ocuparnos de las necesidades de los demás y de nuestros compromisos. Al pensar en lo que tenemos que llevar a cabo y en lo que nos queda por hacer, nos sentimos frustrados, estresados y nerviosos.

Por desgracia, una buena parte de nuestro tiempo suele transcurrir de ese modo. Estamos en un lugar haciendo una cosa pero, mientras tanto, pensamos en otras que no estamos haciendo y en otros lugares en los que no nos hallamos en esos momentos.

Es fácil dejar de advertir lo que ocurre en tu interior y a tu alrededor —tu entorno y las personas que te rodean— y acabar viviendo en tu cabeza, atrapado en tus pensamientos sin ver que estos están controlando lo que haces y sientes. Es fácil malgastar el «presente», perderte lo que está sucediendo en el único momento que realmente existe.

El mindfulness te permite vivir y apreciar la vida en lugar de dejar que te pase volando sin darte cuenta al intentar constantemente estar en otro lugar. El mindfulness no es otra serie de instrucciones, sino un simple cambio mental en el que eres consciente de tu vida: de tus rutinas y hábitos, del trabajo y las relaciones.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

«Empieza en el lugar donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.»
– Arthur Ashe

Si puedes estar presente y vivir el momento cuando estás sentado en quietud meditando, ¿por qué no puedes también hacerlo mientras comes, te tomas un té, te desplazas de un lugar a otro, trabajas, usas el ordenador o te relacionas con tu familia, tus amigos o tus colegas?

Hay muchas formas de practicar el mindfulness y muchas otras que te ayudan a llevar la atención al presente en cualquier momento.

En este libro te encontrarás con cinco temas que se irán repitiendo a lo largo de él.



Cualidades del mindfulness.



Trabajo mindful.



Cuerpo y mente mindful.



Relaciones mindful.



Alimentación mindful.

En cada uno de estos temas encontrarás una situación o una circunstancia en particular donde el mindfulness te será de gran utilidad, y además las oportunidades para aplicarlo. También encontrarás formas prácticas —ideas, consejos, técnicas y sugerencias— para estar en el presente y para utilizar el mindfulness.

Verás que los aspectos y las cualidades del mindfulness —atención plena, estar atento al presente, toma de conciencia y aceptación, concentración e implicación, mente de principiante, dejar de aferrarte y no ser prejuicioso— son tanto un tema independiente con sus propias páginas como principios que van apareciendo a lo largo del libro. Cada vez que apliques estos principios, cada vez que apliques un aspecto del mindfulness, estarás aprendiendo a relacionarte de una forma más directa con tu vida.

Tanto si necesitas consejos, técnicas, ideas y sugerencias, como una simple cita que te inspire, este libro te resultará muy útil. Llévalo en el bolso, la cartera o el bolsillo para que el mindfulness te inspire en cualquier momento del día o lugar a bajar el ritmo, a ver las cosas desde una cierta distancia, y a gozar de una sensación de calma y control en cada instante y en los distintos momentos de tu vida.



CULTIVA EL HÁBITO DEL MINDFULNESS

«El hábito es como un cable, vamos trenzando una hebra cada día hasta que ya no podemos romperlo.» – Horace Mann

No es necesario estar atento al presente durante todas las horas de vigilia, pero a no ser que intentes estar atento a diario, te distraerás a la menor ocasión por la infinidad de cosas que te roban la atención a lo largo del día.

Los intentos ocasionales de «ser consciente del momento», de «advertir más las pequeñas cosas» y «vivir el ahora» están muy bien, pero las distracciones y preocupaciones acaban apoderándose de ti y la decisión de estar más atento al presente se va al traste.

¿Cómo puedes resolverlo? Haz del mindfulness un hábito, algo que practicas asiduamente hasta que te resulta normal y lo conviertes en tu práctica cotidiana.

¡Tu mente puede hacerlo!

Pensar y actuar de forma novedosa no es difícil si lo conviertes en una rutina. ¿Cómo funciona? Cuando piensas o haces algo de forma novedosa creas en tu cerebro conexiones o rutas nuevas. Y cada vez que repites ese pensamiento o acto, cada vez que sigues activando esas rutas nuevas, se van estableciendo y reforzando.

Es como caminar por un prado de hierba crecida, a cada paso que das abres un nuevo sendero y cada vez que lo recorres estableces una determinada ruta que te resulta cada vez más fácil de seguir. Hasta que usarla se convierte en una costumbre.

Como tu mente distraída y preocupada no te va a recordar que estés atento al presente, necesitas alguna otra cosa que te lo recuerde.

Ponlo en práctica

*«Lo difícil debe llegar a ser un hábito. El hábito debe llegar a ser fácil.
¡Lo fácil debe llegar a ser maravilloso!» – Doug Henning*

Programa la alarma del móvil (con un tono relajante) para practicar el mindfulness en momentos del día elegidos al azar. Una aplicación como «Mindfulness Bell» te irá de perlas. Sonará periódicamente a lo largo del día para que hagas una pequeña pausa y adviertas dónde te encuentras, lo que estás haciendo y lo que estás pensando.

Pega una nota en el espejo del cuarto de baño que ponga: «¡Practica el mindfulness!»

Haz cosas de distinta manera para obtener resultados distintos. Escríbelas en pósits y pégalos en la pared que hay frente a tu escritorio o en la nevera para acordarte de actuar de otra forma.

Fija una cita de mindfulness contigo mismo, un momento del día para hacer algo exclusivamente dedicado al mindfulness. Podría consistir en dar un corto paseo, en comer algo o en tomar una taza de té en silencio.

Comprométete a practicar el mindfulness cada vez que abras una puerta: cuando abras una puerta, olvídate de lo que estás pensando (ya retomarás tus pensamientos enseguida) y observa tu mano empujando la puerta o girando el pomo de la misma. Abre la puerta pausadamente prestando atención. Siente su peso y si se abre con facilidad. Fijate en la nueva escena que aparece ante ti al abrirla. Percibe el olor del aire y advierte cualquier cambio de temperatura en el exterior o en la habitación en la que entres. Escucha los sonidos del espacio que acabas de dejar y descubre la habitación o el espacio en el que estás entrando.

Es un pequeño compromiso que adquieres, hazlo unas cuantas veces al día, durante cinco segundos cada vez.

Cuando abras una puerta sé consciente de *estarla abriendo*. Como de cualquier modo lo vas a hacer, aprovecha la oportunidad para estar presente.



IRRADIA SEGURIDAD

«Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades.» – Denis Waitley

¿Crees que tu vida mejoraría si tuvieras más confianza en ti mismo?

Cuando te enfrentas a un nuevo reto o a una oportunidad en la vida, ¿estás lleno de dudas? ¿Te dices: «¡nunca lo conseguiré!», «no soy lo bastante bueno para esto» o «no puedo hacerlo»?

La autoconfianza no consiste en lo que puedes o no hacer, sino en lo que tú crees poder o no hacer.

Si en el pasado fracasaste en una situación o no la supiste manejar, tal vez creas que la próxima vez fallarás de nuevo o te costará mucho afrontarla. No crees poder lograrlo.

Y si ahora tienes que hacer algo nuevo que no has hecho nunca, quizá creas que no podrás hacerlo. Tal vez *dudes* de tu capacidad para conseguirlo. Si no confías en ti, evitarás arriesgarte y autosuperarte, y seguramente ni siquiera lo intentarás.

Te lo quitarás de la cabeza con tus monólogos interiores negativos, diciéndote que no puedes hacerlo o que no vale la pena intentarlo. Te *convencerás* de que eres incapaz de realizar ciertas cosas. (Tu parloteo interior negativo también destruye tu autoestima, haciendo que te sientas inseguro.)

No dejes que una experiencia pasada o unas posibilidades futuras te paralicen, el mindfulness puede ayudarte a identificar esos pensamientos negativos que no te hacen ningún bien.

Ponlo en práctica

«Acepta el pasado sin lamentar nada, afronta el presente con confianza y enfréntate al futuro sin miedo.» – Anónimo

Sé positivo. Recuerda las cosas que se te dan bien, las actividades que ejecutas de maravilla, sin miedo de fracasar y sin inseguridades. Sabes lo que estás haciendo y adónde te diriges: confías en tus aptitudes.

Cuando veas que estás juzgando tus capacidades basándote en lo que ocurrió en el pasado, empieza de nuevo. Adopta una «mente de principiante»: olvídate de tus prejuicios y conclusiones, y céntrate en lo que esas experiencias te han enseñado. No puedes cambiar lo que ocurrió la última vez que hiciste algo, pero sí puedes cambiar lo que ocurrirá la próxima vez. Identifica las nuevas percepciones que te ayuden a actuar de distinta forma la próxima vez.

Hazte un plan de acción. Si te enfrentas a un nuevo reto o situación, a algo que vayas a hacer por primera vez, piensa en los pasos que darás para vencer las posibles dificultades.

Ten en cuenta que cuando dejes de abordar la situación con una actitud negativa —basada en tus pensamientos sobre el pasado y el futuro—, habrás dado el primer paso para avanzar con confianza.

Mantente atento para pillarte cuando te digas: «¡no puedo hacerlo!», pero no te juzgues por estar teniendo esta clase de pensamientos. Percíbelos simplemente y cambia de actitud. Elige pensar: «¡puedo hacerlo! He cavilado a fondo en ello. Tengo un plan».



ACTÚA CON CONFIANZA

«Hablo dos lenguajes. El corporal y el inglés.» – Mae West

¿Te acuerdas de la última vez que tuviste una entrevista de trabajo, una reunión importante o una presentación? ¿La última vez que fuiste a una fiesta donde apenas conocías a nadie? ¿Una ocasión en la que tuviste que hacerle frente a alguien?

¿Eras consciente de tu lenguaje corporal: tu postura, tus expresiones faciales y tus gestos?

Tal vez tu mente estaba demasiado preocupada pensando en lo que ibas a hacer y decir, y cómo lo ibas a expresar, como para tener en cuenta tu lenguaje corporal. O quizá te sentías demasiado cohibido, demasiado consciente del mensaje que tu lenguaje corporal le estaba transmitiendo a los demás.

Pero ¿has considerado alguna vez el mensaje que tu lenguaje corporal podría estar enviándole a tu cerebro?

Investigaciones recientes indican que tu forma de sentarte o de estar de pie afecta el modo de funcionar de tu cerebro. Si actúas con confianza, en cuestión de minutos cambia el equilibrio químico —los niveles cerebrales de testosterona y cortisol—, tu cuerpo lo empieza a notar y tu cerebro también se lo empieza a creer.

Al identificar uno o dos aspectos de tu lenguaje corporal y centrarte en ellos, puedes influir directamente en el mensaje que tu cerebro recibirá.

No es necesario que aprendas un nuevo repertorio de posturas, gestos y expresiones que te resultan poco naturales o incómodas. Si cambias simplemente uno o dos aspectos con regularidad, el resto de tu cuerpo y tu mente se adaptarán a ello, y entonces te sentirás más seguro y actuarás con mayor confianza y destreza.

Ponlo en práctica

«Nuestro cuerpo cambia nuestra mente, y nuestra mente puede cambiar nuestra conducta, y nuestra conducta puede cambiar los resultados.» – Amy Cuddy

Si deseas sentirte más tranquilo y seguro, y no solo dar una imagen de seguridad sino sentirte seguro de verdad, realiza una, dos o tres de las siguientes acciones:

- Siéntate o permanece de pie con la espalda derecha.
- Mantén la cabeza alta.
- Relaja los hombros.
- Reparte el peso del cuerpo por igual en ambas piernas.
- Al sentarte, mantén los codos sobre los reposabrazos (en lugar de pegártelos a los costados).
- Mantén el contacto visual adecuado.
- Baja el tono de voz.
- Habla más despacio.

No puedes controlar *todo* tu lenguaje no verbal. A decir verdad, cuanto más lo intentes, más forzado te sentirás. Pero si te acuerdas de hacer una o dos acciones de la lista con regularidad, tus pensamientos, sentimientos y conducta se adaptarán a ellas. ¿Cuáles te atraen más? ¡Practicalas ahora mismo!

Adopta la sonrisa de «Mona Lisa». Una sonrisa a lo Mona Lisa va de maravilla en situaciones estresantes, porque es una forma fácil de estar en el presente y además te produce una sensación de calma. Esta clase de sonrisa es casi imperceptible, simplemente relajas la mandíbula y dejas que los extremos de los labios se curven ligeramente hacia arriba. Visualiza si quieres la imagen de Mona Lisa para que te resulte más fácil hacerlo. O imagínate que te miras en el espejo esbozando media sonrisa. También puedes combinar la sonrisa de «Mona Lisa» con la respiración. Inhala calma. Exhala esbozando una media sonrisa.



APRENDE A «LEER» A LOS DEMÁS

*«La cara es más sincera de lo que la boca lo llegará a ser nunca.»
– Daphne Orebaugh*

¿Se te da bien leer el pensamiento? ¿Captas fácilmente lo que alguien está pensando o sintiendo sin que tenga que decírtelo de viva voz? Seguramente eres bueno en ello. Pero todavía puedes serlo más.

Al observar el lenguaje corporal de una persona ves lo que está sintiendo y pensando mientras lo sabe y lo piensa. Si, por ejemplo, ves que tiene el rostro desenchajado y que aporrea la mesa, sabes que está enojada.

Las expresiones faciales, la postura, el contacto físico y otras manifestaciones parecidas revelan las emociones y te dan pistas sobre los sentimientos y las intenciones reales de alguien en un momento dado. Cualquier cambio en sus emociones se refleja al instante en su lenguaje no verbal.

Sin embargo, no todas las emociones son tan patentes y fáciles de leer como la ira o la alegría. La decepción, por ejemplo, se expresa de un modo mucho más sutil que la rabia. No es tan fácil captar lo que está sintiendo esa persona.

Muchas emociones son fugaces: se manifiestan por un instante. Por lo que debes estar atento. Si estás atento al observar a la gente mientras se comunica con otras personas, tendrás más probabilidades de advertir estas pistas tan fugaces y sutiles cuando aparezcan. Captarás lo que está sintiendo ese individuo en ese momento.

Ponlo en práctica

«El lenguaje corporal es mucho más poderoso que las palabras.»
– Bill Irwin

Practica tu capacidad de «leer» a los demás. Observa a la gente en el autobús, el tren, en un café y advierte cómo se comportan y reaccionan. Intenta adivinar lo que están diciendo o lo que está sucediendo mientras se relacionan.

Mira entrevistas, dramas y documentales en la tele. Quita el volumen e intenta adivinar las emociones que están sintiendo y expresando las personas que aparecen en la pantalla mientras interactúan con otras.

Busca una combinación de expresiones y gestos en un momento dado. Una sola expresión o gesto no es tan fiable como dos o tres señales de lenguaje corporal. Si ves, por ejemplo, a alguien cerrando los ojos con el ceño fruncido y frotándose la cabeza, seguramente concluirás que le duele la cabeza. Cuando observas dos o tres señales puedes saber con más claridad lo que está sintiendo esa persona en ese momento.

Advierte si lo que alguien está diciendo coincide o no con su conducta no verbal.

Presta atención a los cambios en el lenguaje corporal. Cada cambio emocional de una persona se refleja en su conducta no verbal.



NO DEJES QUE EL ESTRÉS HAGA MELLA EN TI

«Puedes hacer cualquier cosa, pero no todo a la vez.» – David Allen

Piensa en un día ajetreado en el trabajo, los estudios o el hogar. ¿Qué hora es? ¿Qué estás haciendo? ¿En qué estás pensando? ¿Qué es lo siguiente que tienes que hacer? ¿Qué te queda por hacer? ¿Cómo te sientes?

En un momento u otro de nuestra vida la mayoría pasamos por temporadas estresantes en el trabajo, los estudios o en la vida familiar. Hay muchas cosas que hacer y en las que pensar. Estás realizando varias a la vez y la vida discurre a un ritmo vertiginoso.

Absorto en lo que no has hecho y en lo que te queda por hacer, tu cabeza es un hervidero de pensamientos y comentarios. Te sientes ansioso, frustrado, agobiado y estresado. Te resulta imposible pensar con claridad.

¿Cómo has llegado a este estado? ¡Todo está en tu mente!

En tu cerebro hay dos partes importantes: el sistema límbico y el neocórtex. El sistema límbico del cerebro rige tus emociones, como la agitación, la frustración y la decepción, por eso puede agitarte la mente. Reaccionas a lo que ocurre instintivamente, sin que intervenga el pensamiento racional o la lógica. Sobre todo cuando estás muy ocupado o bajo presión.

El neocórtex rige el pensamiento, la memoria y el razonamiento. La concentración y la atención son las actividades principales del neocórtex.

El mindfulness calma la actividad perturbadora del sistema límbico. Tu mente se sosiega. Eres capaz de pensar con más claridad y serenidad, te lleva de vuelta al presente, a lo que está teniendo lugar en ese instante.

Ponlo en práctica

«Si quieres vencer la ansiedad que produce la vida, vive intensamente el momento, vive cada aliento.» – Amit Ray

Percibe y acepta la sensación de agobio. Esto no significa que tengas que aceptar las situaciones difíciles y estresantes de la vida y resignarte a ellas, sino que aceptas lo que sientes y el estado en el que están las cosas antes de pensar en lo que harás para mejorarlas. Es una aceptación estratégica. Tal vez no te guste la situación por la que estás pasando, pero en lugar de luchar contra ella al aceptarla puedes encontrar una solución con la parte racional y reflexiva de tu cerebro.

Date un respiro. Hazlo en cualquier momento del día. Simplemente deja durante dos o tres minutos lo que tengas entre manos y concéntrate en la respiración. Respirar de manera consciente dos o tres minutos te ayuda a recuperar la calma, centrarte y despejarte. Hace que la parte razonadora de tu cerebro se active.

Durante las temporadas ajetreadas y estresantes, intenta hacerte un hueco para respirar de manera consciente dos o tres veces al día.

Esta clase de descansos le dan a tu mente el espacio para digerir, procesar y asimilar lo que está sucediendo tanto dentro de ti como a tu alrededor. No hace falta que intentes llevarlo a cabo adrede, tu cerebro acabará haciéndolo sin que te des cuenta.