

A N M E D I N A

*regresa
a tu esencia*

EN CUARENTENA





El mundo que conocemos cambió; y nosotros debemos empezar a cambiar con él. Es por ello que he elaborado este contenido digital sin costo alguno, para ayudarte a descubrir aquella enseñanza que este momento difícil tiene para ti, y así poder empezar a re-conectarte con todo eso que llevas dentro; con tu propia esencia.

Este es un momento de gran incertidumbre, es un momento de muchas preguntas sin respuestas, porque evidentemente estamos enfrentando algo que nunca antes habíamos enfrentado y por ello lo primero que se manifiesta en nosotros es la ansiedad.

Te cuento que en mi caso, es mi primera semana en cuarentena y confieso que ha sido un poco dura, pues en un principio no paraba de ver las noticias acerca de esta pandemia mundial, de cómo podía afectar mi salud y la de los seres que más amo.

Vi muchos programas con especialistas, entrevistas y noticias en general, donde todos me decían qué protocolo de higiene debía implementar desde ahora en mi hogar, cómo pasear a mi perro, cómo realizar mis compras y hasta cómo debía fortalecer mi sistema inmune. Por par de días permití que la angustia y la ansiedad me acompañaran, pero luego decidí deshacerme de ellas; me puse a escribir y hacer las cosas que tanto me gustan hacer, necesitaba mantenerme en paz y debía conservar la paz que siempre ha significado mi hogar para mí.

Y fue entonces cuando decidí compartirla a mi comunidad ¿qué debo hacer para mantener la calma y aprovechar este tiempo de cuarentena de la mejor manera?, descubriéndonos, transformándonos y volviéndonos una mejor versión de nosotros mismos.



Estamos enfrentando algo nunca antes visto por nosotros y el miedo es un sentimiento que muchos sentimos en estos momentos, pero que evidentemente no sabemos cómo afrontarlo.

La mejor manera de empezar a trabajar en ello es entendiéndolo.

Lo primero es poder identificar, qué tipo de miedo estoy experimentando:

- Miedo a perder mi empleo.
- Miedo a enfermarme o que alguien de mi familia se enferme.
- Miedo a no poder cubrir mis gastos.
- Miedo a que mi proyecto no avance.
- Miedo a estar solo.
- Miedo a que esto no se acabe.

Éstos son tan solo un ejemplo de los miedos que puedes estar sintiendo en estos momentos, y para lograr identificarlos te recomiendo tomar papel y lápiz, y realizar una lista de aquellos miedos que ahora sientes.



Evidentemente esta cuarentena nos lleva a colocar nuestra mente en la calamidad, porque nos sentimos amenazados y frágiles. También, existe un miedo a lo desconocido, como las consecuencias económicas, sociales y de salud en general. Como yo lo veo, es como estar en una guerra silenciosa entre el mundo exterior y mi interior. Es abandonar todo lo que parecía ser importante para mí y que ya no lo es, porque por sobre todas las cosas mi salud y la de mis seres queridos es mi prioridad.

¿Cuántas veces no dijimos no puedo vivir sin ir al cine?

¿Mi vida no tiene sentido sin reunirme con mis amigos?

Y si alguna vez hiciste alguna de estas afirmaciones o algo parecido, te invito a que las identifiques y las listes en papel.

Reflexiona:

Tienes algún tiempo en casa y tu vida está pasando sin esas cosas y sin esas personas.

Lo más importante que queda en evidencia es que tu vida no tiene ningún sentido si no sabes estar contigo mismo, por ello te invito a usar este tiempo para reconectarte con tu ser esencial.

ENCUENTRA TU LUGAR



La primera etapa de mis sesiones personalizadas es trabajar en encontrar tu lugar de paz, porque siento que es el paso más importante para regresar a nuestra esencia como seres humanos.

Mi lugar o espacio de paz es aquel que disfruto más que nada.

El mío, es cuando tomo mi café de la mañana, porque estoy ahí sentada conmigo misma, sin juicios, sin problemas, sin ruido.

Todos deberíamos tener ese momento que nos llene de paz, te invito a que logres identificar cuál es el tuyo.

Seguramente tú ya tienes algún tiempo en casa, y el ritmo de tu vida ha cambiado tus costumbres, tu trabajo, tus comidas, tus rutinas...

Procura que en estos días puedas descubrir qué es aquello que te hace conectar contigo mismo. Evidentemente si meditas, haces ejercicio o practicas yoga lograrás comenzar a conectarte, pero mi deseo es que tu conexión esté alejada de las excusas y que sea parte de tus hábitos tanto como cepillarte los dientes.

¿Cómo puedes comenzar?

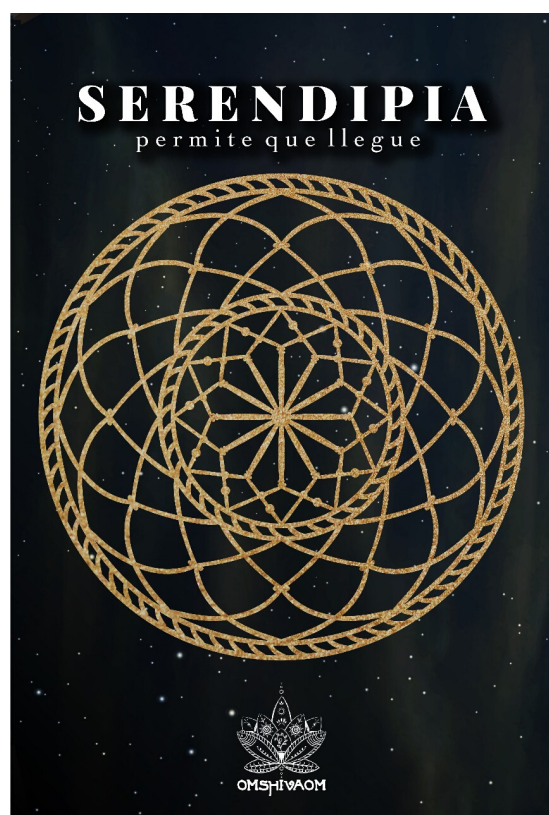
Empieza a poner atención en todas aquellas cosas que realizas en tu día, hay algunas que disfrutas o que capaz no haces pero sientes que necesitas, sé un observador de tus actividades diarias y define en cuales sientes bienestar, comodidad o conexión.

Quizás puede ser algo que nunca antes hayas intentado, o tal vez es algo que está ahí pero no lo disfrutas como deberías.

Cada vez que en uno de mis post escribo acerca de conectar con tu interior, escúchate a ti mismo, mira dentro de ti, siempre me preguntan: ¿cómo yo hago eso?

Para mejorar tu relación contigo mismo, tu conversación interna o tus creencias limitantes, es necesario que estés claro de tu proceso y tu salud emocional, pues siempre pasamos por situaciones que nos afectan y que muchas veces no podemos entender.

Es por ello que en mis ebooks, escribí acerca de esto para que puedas empezar a transformar lo que necesitas trabajar.



Una vez que yo entiendo mi proceso y situación interna, donde ya no existen juicios, rencores, creencias que me limitan, se puede hacer posible la conexión con mi mundo interior.

"CONECTAR CON UNO MISMO SIGNIFICA CONOCER SU PROPIA HISTORIA Y RESERVAR UN ESPACIO PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL. IMPLICA TAMBIÉN HONESTIDAD Y COHERENCIA, VOLUNTAD DE ESCUCHARSE Y ACEPTARSE, ADEMÁS DE CUESTIONARSE LAS PROPIAS CREENCIAS."

Conectar con uno mismo es la tarea más importante que tenemos que hacer en nuestra vida. Si no puedes comprender lo interno, no podrás comprender lo externo.

Vivimos en un mundo que va tan rápido que la mayoría de personas actúan como robots y se olvidan de ser ellos mismos.

Aprovechemos este momento en donde la velocidad exterior disminuyó, para lograr entrar en conexión, transformarnos y encontrar la paz que tanto estamos necesitando.

¿Qué podemos hacer para empezar a lograr nuestra conexión interior?

ESCUCHA MÚSICA

La música ha estado muy presente en mi vida desde bien pequeña, gracias a ella, he conseguido conectar con mis emociones y, por tanto, conmigo misma de un modo muy profundo.

Darte permiso para disfrutar de una canción que te recuerde a una etapa especial de tu vida es algo increíble. Es una experiencia que te transporta y que te conecta de una forma muy poderosa con tu historia.

Sin duda es una de mis formas favoritas de conectar conmigo y de honrar mi pasión por la vida. No tiene que ser música de meditación, debe ser música que a ti te guste, disfrutes y te ayude a estar en tranquilidad en estos momentos.



Si tocas algún instrumento musical, te gusta componer canciones o quizás eres aficionado, es momento de poner manos a la obra y aprovechar este espacio para conectar con el artista que hay dentro de ti.

ESCRIBE

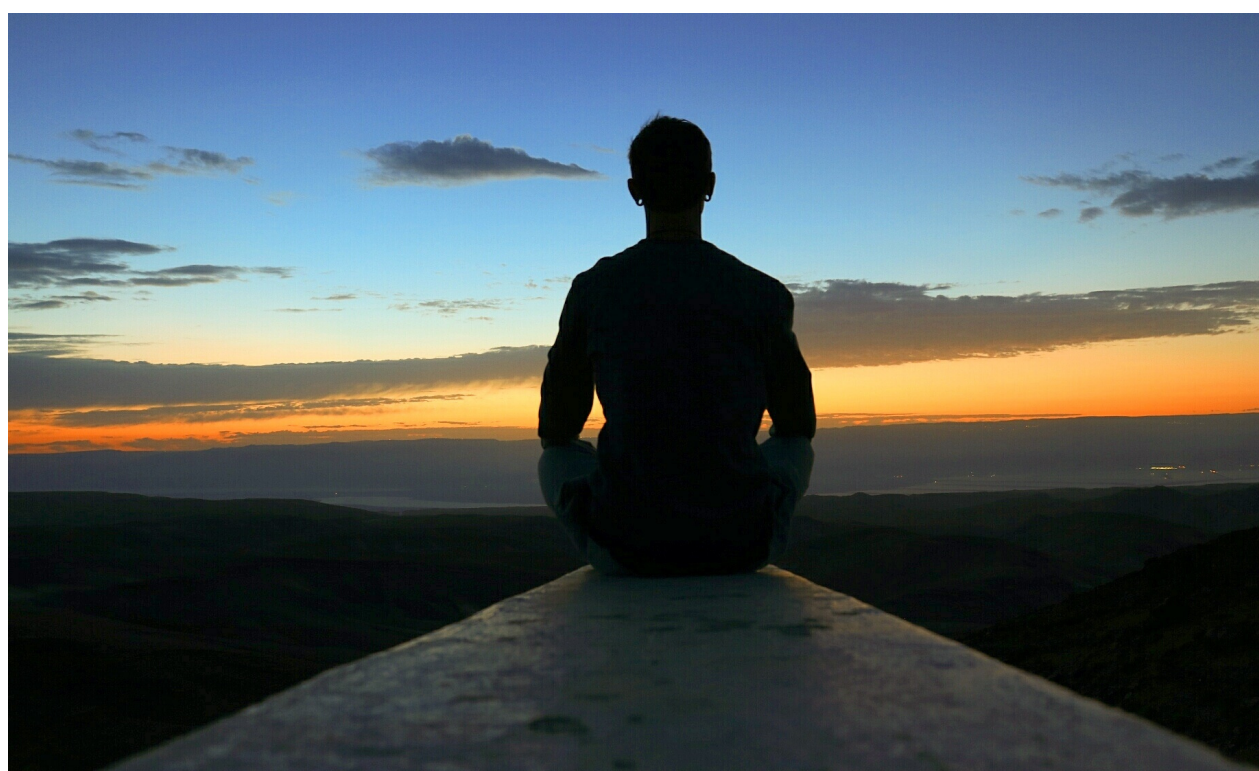
Anotar tus pensamientos y reflexiones en un cuaderno personal es otra técnica muy útil para conectar contigo. De hecho es lo primero que funcionó conmigo y ya es un hábito en mi vida, no me imagino un día sin escribir, es liberador y a la vez terapéutico para mí.



Al plasmar tus pensamientos o sentimientos por escrito, siempre dispondrás de un recurso que te ayudará a identificar cuál es tu estado emocional predominante, que puede servirte para extraer conclusiones acerca del rumbo que está tomando tu vida y reenfocar aquello que ya no tiene sentido para ti.

Por esta razón es que casi todos los ejercicios que recomiendo son escribiendo, porque una cosa es lo que repite mi mente cuando no soy consciente de ello, y otra es verlo plasmado en papel. Esto nos ayuda a concientizarnos, aclarar nuestras ideas y sentimientos frente a cualquier situación en particular.

MEDITA

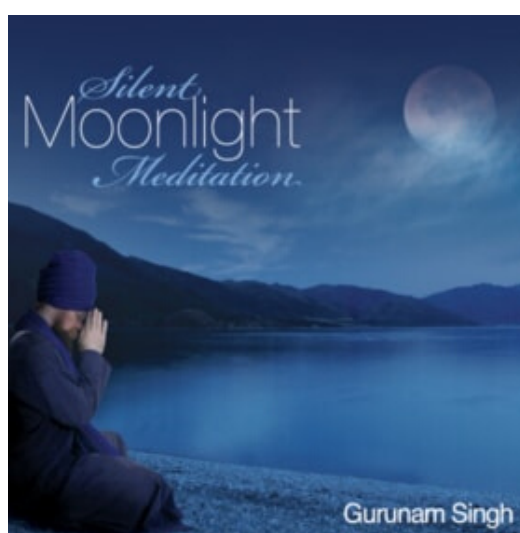


Otra de las técnicas más eficaces que conozco para conectar con uno mismo es la meditación.

Centrar la atención en nuestra respiración durante unos minutos ayuda a calmar la mente y alejarnos del ruido.

Se trata de una técnica muy poderosa para mantenerse en el momento presente, en el aquí y ahora, desarrollar la aceptación y observar nuestras emociones desde la ausencia de juicio.

En mi caso, en estos momentos de incertidumbre recurro a este hábito por las noches, minutos antes de irme a dormir, para relajarme y conectar fácilmente con lo que siento en mi interior. Por si puede ayudarte, te dejo por aquí el álbum que suelo utilizar en esos momentos.



Si no tienes posibilidades de obtener el álbum online acá te dejo un link que te lleva a reproducir la canción que uso.

IDENTIFICA TUS EMOCIONES

Durante estos últimos años, he podido comprobar cómo muchas personas reprimen sus emociones por temor a sentirse vulnerables.

En este sentido, creo que es necesario recordar un punto importante: el no compartir, ni comunicar externamente nuestras emociones, no necesariamente significa que interiormente no intenten comunicarnos algo.

Precisamente, la función de nuestras emociones es revelarnos información acerca de nosotros mismos que tal vez habíamos pasado por alto. Por esta razón, a la hora de conectar con uno mismo, es importante prestarles atención y observar qué inseguridades y creencias se esconden tras dichas emociones.

Entender que no hay nada malo en lo que sientes, lo importante es tener presente que están ahí y que tu al ser consciente de ellas, puedes empezar a trabajar en eso sin auto juicio y con paciencia.

Recuerda que la mejor transformación es la que se da un paso a la vez.



PINTA MANDALAS



El uso de los mándalas como terapia se basa en el estado de quietud mental y relajación que obtiene la mente cuando está centrada en una actividad monótona pero agradable. Esto se consigue con la práctica, y ayuda a introducirnos en un estado de meditación profunda que nos conecta con el subconsciente y el lado derecho del cerebro (parte creativa y emocional), de modo que se liberan bloqueos internos leves que limitan el día a día y nos deshacemos del estrés diario de estar todo el tiempo en casa.

¿En qué nos puede ayudar esta terapia?

- Personas que buscan un espacio de tranquilidad, que les permita estar activos por ser incapaces de pararse a meditar y necesiten algo intermedio.
- Si se padece ansiedad.
- En caso de pensamientos negativos recurrentes.
- Para personas de carácter nervioso a los que les cuesta meditar de la forma tradicional.

Los colores con los que pintamos nuestros mándalas incidirán las energías representadas por los 7 chakras.

Rojo, Primer Chakra. Proporciona fuerza vital y equilibra la impulsividad, la ira y el odio.

Naranja, Segundo Chakra. Potencia el optimismo, la actividad, el valor y la alta autoestima, etc.

Amarillo, Tercer Chakra. Potencia la alegría, liberación, conocimiento, desarrollo, sabiduría. Equilibra los sentimientos de envidia, de banalidad.

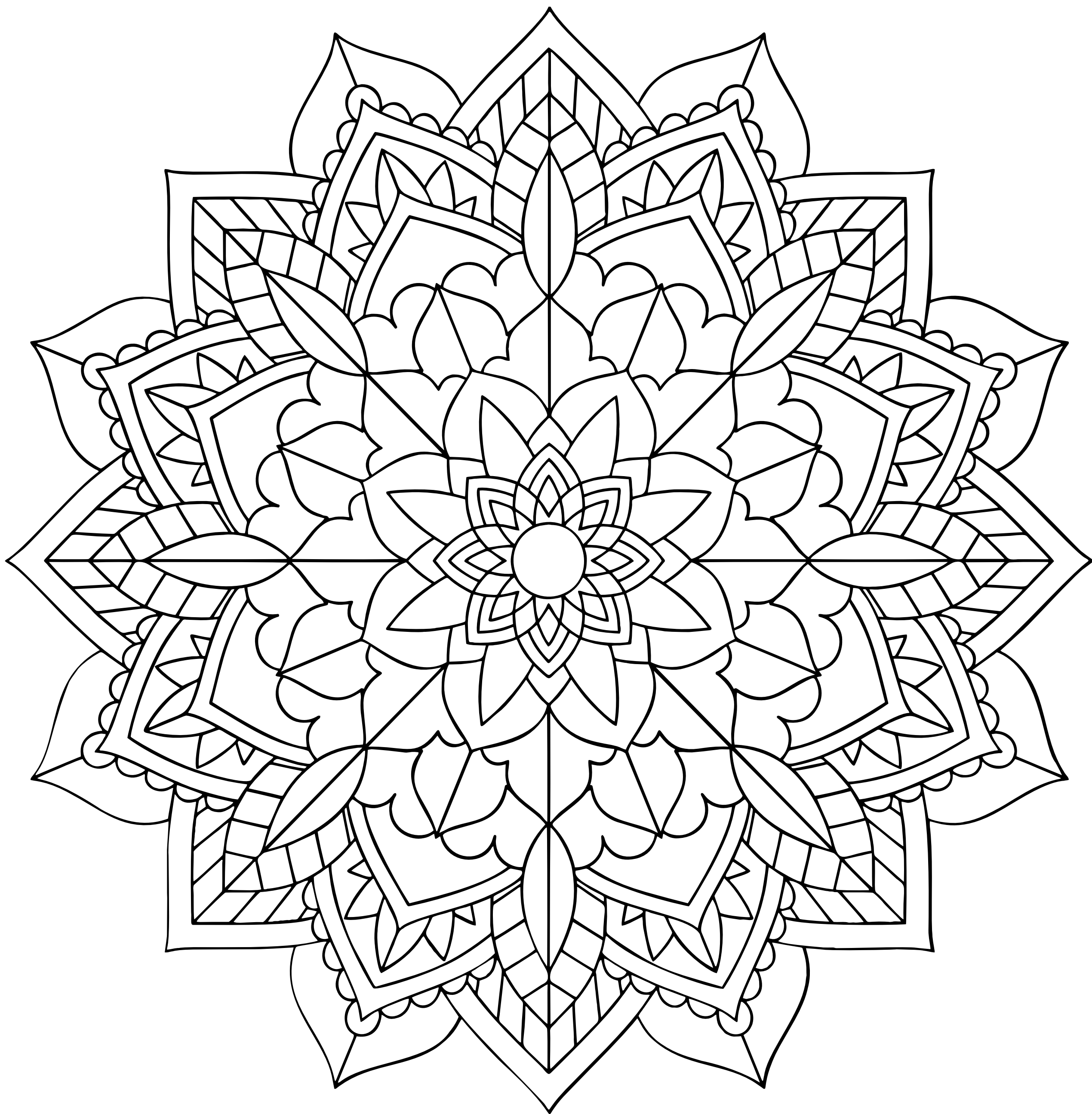
Verde, Cuarto Chakra. Potencia la sanación, la esperanza, el bienestar, el equilibrio y la tenacidad.

Azul, Quinto Chakra. Potencia el sosiego, la serenidad, la paz, la seguridad, ayuda a equilibrar el tedio, el estancamiento vital y los sentimientos de frustración e intolerancia.

Indigo, Sexto Chakra. Conexión con el ser interno y la conciencia cósmica. Facilita la intuición y la confianza en la sabiduría de la vida.

Violeta, Séptimo Chakra. Potencia espiritualidad, misticismo, crecimiento interior, expansión creativa, inspiración. Ayuda a relativizar las cosas y las verdades absolutas.

PINTA MANDALAS



Si no puedes imprimir esta hoja, coloca una hoja en la pantalla y re dibújalo usándolo como plantilla.

No tiene que quedar perfecto lo importante es que te relajes pintando este Mándala.

Si disfrutas mucho de esta actividad, recuerda que puedes buscar otras formas en internet

RESPIRA



Este es un ejercicio sencillo que puedes hacer en cualquier momento del día.

Se trata de enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto.

Puedes ponerte un temporizador, por ejemplo, y concentrarte en respirar de manera diafragmática, inspirando por la nariz y espirando por la boca.

Concéntrate en el sonido y en el ritmo de la respiración, sin forzar.

Puede que tu mente deambule y te pongas a pensar en otra cosa, si esto sucede, simplemente cuando lo notes devuelve la atención a la respiración otra vez.

Este ejercicio sencillo y básico es realmente muy útil, puedes realizarlo varias veces al día.

Ten paciencia, la primera vez que lo realices no será fácil, pero en la práctica y en la constancia tendrás el éxito que deseas.

Puedes incorporar este ejercicio cuando estés realizando tus actividades más cotidianas, por ejemplo:

Al ducharte.

Al desayunar.

Al lavarte los dientes.

Al escuchar música.

Antes de dormir.

¿Se te ocurre alguna otra actividad?

- Inténtalo

ATENCIÓN PLENA

Para que estas actividades surjan efecto y puedas ver una verdadera transformación, es importante practicar la atención plena estos días, por ello aquí te comparto las reglas básicas para lograrlo.

Aquí y ahora: Cada vez que te dejes arrastrar por pensamientos relacionados con el pasado o el futuro, percibe que tu mente se ha despistado y has de regresar tu atención al momento presente, concentrándote en un ancla como tu respiración, tu cuerpo o algún sonido en concreto.

Sin crítica: Practica prestando atención a tus pensamientos y a los juicios que tu mente tiende a elaborar constantemente. No intentes detenerlos o resistirte a ellos, tan solo obsérvalos con curiosidad. La mente es una máquina etiquetadora.

Paciencia: Sé paciente con la evolución de tu experiencia transformadora. Sé paciente también con cada instante, aun cuando resulte incómodo y quieras pasar al siguiente. Sé paciente con la naturaleza errática de tu mente. Trátala como a un cachorro al que enseñas a sentarse.

Sé bueno contigo mismo: Sé amable y trátate con bondad. Este proceso nos permite reconocer y examinar algunas emociones y pensamientos dolorosos. En esos momentos puede ser de ayuda adoptar una actitud de compasión hacia nosotros mismos, tal como acogeríamos con calidez y bondad a un amigo que atravesara un período difícil.

Mente de principiante: A veces la mente prefiere pensar que ha visto todo lo que hay que ver o que sabe cuanto hay que saber. Llamémosla la mente "sabelotodo". Intenta volver a todos los ejercicios y prácticas, y a cada instante, con una renovada sensación de curiosidad, y permanece abierta al descubrimiento. Es entonces cuando se manifiestan la magia y las verdaderas sorpresas.

Confianza: Confía en tu propia sabiduría e intuición. Esto no equivale a confiar siempre en tus pensamientos. Descubirás que los pensamientos cambian, vienen y se van.

No esforzarse: El deseo de que las cosas sean diferentes puede ser un obstáculo para la verdadera experiencia.



ATENCIÓN PLENA

No se trata de ser una persona diferente, sino de acoger y aceptar el presente.

Aceptación: Acepta que las cosas son como son en cada momento. Eso no significa que no vayan a cambiar o no que puedan cambiar.

Dolor x Resistencia = Sufrimiento.

Dolor = Dolor.

Suelta lastre: Procura no aferrarte a ideas, pensamientos, control o al deseo de que las cosas sean de una determinada manera. Percibe la diferente sensación derivada de aferrar frente a dejarlo correr.

Compromiso: Podemos llevar estas actividades a todos los aspectos de nuestra vida. Comprométete a meditar y practicar tu atención plena como una forma de ser y vivir.

Tomado del libro: Yo, Aquí y ahora



Es difícil conseguir en estos momentos que prestemos atención a nuestros pensamientos, estamos inundados de noticias tanto en las redes sociales como en los medios de comunicación. Si bien es muy importante mantenerse informados, también es importante procurar la calma en estos momentos.

Observa tus pensamientos: Te recomiendo que cada día te tomes de 2 a 3 minutos a observar tus pensamientos, y en lugar de trabajar contra la voz de tu cabeza, puedes sentarte y observar tus pensamientos en lugar de involucrarte en ellos. De esta manera no conseguirás eliminarlos como en los anteriores ejercicios pero es una buena técnica para identificar qué es lo que te angustia y sobre todo que acciones puedes empezar a tomar para entrar en calma.

Este ejercicio de conciencia está diseñado para desarrollar tu capacidad de mantenerte en el momento presente y es una buena manera de mejorar tu capacidad de concentrarte.

Es importante darse cuenta de que cuando volteamos la mirada hacia nosotros mismos encontramos calma y los momentos difíciles se hacen más llevaderos.



Lo importante de todo esto es que podamos ver esta situación de una manera diferente, porque allá afuera existen personas enfermas, que se están muriendo o que su salud corre riesgo para el resto de su vida.

Tu solamente tienes que esperar y quedarte en casa, aunque te moleste, aunque sea incomodo, aunque te resistas.

Ten Paciencia.

Ya nos volveremos a encontrar con nuestra familia, nuestros amigos, ya regresaremos al trabajo, al gimnasio, a la rutina.

Ya regresará el contacto, los besos, los abrazos, las risas.

Nos quejamos mucho por no tener tiempo, para los hijos, la familia, mantener la casa en orden.

Y llegó el tiempo.

Aprovecha este tiempo, no solo para arreglar tus cosas en casa, los jugos verdes o las rutinas de ejercicios para Instagram. Empieza a realizar el viaje dentro de ti que tanto estabas necesitando, no te prometo que al primer intento lo lograrás, porque necesitarás constancia, pero es el momento para ser constantes y probarte a ti mismo de que lo puedes alcanzar.

Es momento de regresar a nuestra esencia, de entendernos, de conocernos, de sentir paz y serenidad.

An Medina.



OMSHIVAOM