

# Yo, aquí ahora

---

**Mindfulness**

para tu día a día

---



The  
Mindfulness  
Project

PAIDÓS

# Yo, aquí ahora

---

**Mindfulness  
para tu día a día**

---



  
**PAIDÓS**  
Barcelona  
Buenos Aires  
México

Título original: *I am here now*, de The Mindfulness Project  
Publicado originalmente en inglés, en 2015, por Ebury Press, an imprint of  
Ebury Publishing. Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House  
group of companies

Traducción de Antonio Francisco Rodríguez Esteban

Adaptación del diseño de cubierta original del Departamento de Arte y Diseño,  
Área Editorial del Grupo Planeta

Las autoras de este libro, Alexandra Frey y Autumn Totton, son las fundadoras  
de The Mindfulness Project.

The Mindfulness Project es una plataforma para enseñar y difundir el mindfulness,  
labor realizada mediante un centro en Londres e internacionalmente gracias  
a una serie de programas online. Su equipo de profesores expertos dirige  
cursos de ocho semanas para crear las habilidades esenciales de mindfulness  
y también ofrece cursos avanzados, clases abiertas, talleres y seminarios  
centrados en un amplio abanico de temas relacionados con el mindfulness.  
Alexandra, Autumn y todos en The Mindfulness Project están profundamente  
motivados por el modo en que la práctica ha cambiado sus propias vidas  
y por la enorme cantidad de evidencias que demuestran su potencial para  
hacer lo mismo con los demás. Para saber más: [www.londonmindful.com](http://www.londonmindful.com)

*1ª edición, noviembre 2015*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema  
informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste  
electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso  
previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser  
constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código  
Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita  
fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a  
través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2015 The Mindfulness Project

© 2015 de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban

© 2015 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3171-8

Fotocomposición: Anglofort, S. A.

Depósito legal: B. 23.805-2015

Impresión y encuadernación: T. G. Soler

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro  
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España - *Printed in Spain*

# Sumario

<i>página</i>	
01	Hola, lector
02	Cómo utilizar este libro
04	Definiciones de mindfulness
06	Busca palabras...
08	Línea temporal del mindfulness moderno
12	Marcos de mindfulness: las reglas básicas
14	Test de mindfulness
16	Cómo estar aquí ahora
18	Meditación
19	10 formas de que tu día sea más pleno...
21	Ejercicios
164	El juego de la atención plena
167	Notas de campo para la meditación

# Lista de ejercicios

<p> Rodea los números de página de los ejercicios que quieres hacer</p>		<p> Táchalos con una línea si los has completado parcialmente</p>		<p> Táchalos con una cruz cuando los completes</p>	
<b>Cultiva</b>	Variedad diaria	28	Déjalo ir	90	
	Gratitud de la A la Z	30	Tu cita favorita	101	
	¡Buenas noticias!	37	Maravillosa cadena de suministro	104	
	Encuentra tu lugar	48	Vitrina de trofeos	120	
	Agenda divertida	60	Un remordimiento menos	126	
	Planta una semilla	72	Con todas sus imperfecciones	128	
	Algunas de mis cosas favoritas	77	La piedra mascota	134	
	Caras alegres	78	Jugar con la atención	136	
	Impermanencia	80	Alarma de la gratitud	146	
	Recordatorio	83	Los mejores deseos	151	
	El momento es... ahora	86	Tranqui	158	
	Mapa de meditación	88	Abrazo de grupo	162	
<b>Concéntrate</b>	Vamos, ánclate	24	Siéntate... quieto	79	
	Une los puntos	42	Inmovilidad	98	
	La meditación de las manos	44	Respirar y tejer	108	
	Sigue respirando	52	Signos vitales: ritmo cardíaco	112	
	Meditación lavándose las manos	70	Respira la ola	122	
			Caminar sin rumbo	156	

Índice			
Céntimo presente	22	Desintoxicación digital	96
Pensamientos nublados	34	La rueda de las posibilidades	102
Meditación del cubito de hielo	38	Realmente hambriento	106
Océano de emoción	46	Emoticonos anti-hábitos	109
Sinceramente tuyo	54	La lista de deberes	110
La página de la ira	56	Para dormir mejor	118
Meditación antienviejecimiento	58	Ayuda para la evasión	124
Fuera de la caja	62	Surfea los deseos	125
Emotimapas	66	Desengancha	132
Cielo o infierno	68	El gusanillo	140
Con topos	74	Arranca la página	141
Salida de emergencia	76	En el muro	144
Perseverancia	85	Cosas que te sacan de tus casillas	154
¡Aquí hay un zoo!	94	Vallas de meditación	160
Signos vitales: respirar	26	Hoja encontrada al azar...	113
¡Mira!	32	¡Hola, té!	117
Contar de camino a casa	41	Mirar las estrellas	130
Sonido envolvente	50	Amor a una canción	142
Flor	64	Concurso de café	149
Aromasensación	92	Meditación del chicle	152
Fotografía mindfulness	99		

# Marcos de mindfulness: las reglas básicas

Estas son las reglas básicas para la práctica de mindfulness, tanto a la hora de utilizar este libro como más allá. Son actitudes o marcos mentales que contribuyen a superar algunos de los problemas que nos impiden habitar nuestra vida de una forma plenamente presente. Marca esta página y vuelve a ella con frecuencia.\*

## 1. 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 haz regresar tu atención al momento presente, concentrándote en un ancla como tu respiración, tu cuerpo o algún sonido en concreto.

## 2. 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.

## 3. Paciencia

Sé paciente con la evolución de tu experiencia de mindfulness. 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.

## 4. Sé bueno contigo mismo

Sé amable y trátate con bondad. El mindfulness 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.

## 5. **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.

## 6. **Confianza**

Confía en tu propia sabiduría e intuición. Esto no equivale a confiar siempre en tus pensamientos. El mindfulness te ayudará a descubrir que los pensamientos cambian, vienen y se van.

## 7. **No esforzarse**

A veces acudimos al mindfulness con la esperanza de que resuelva nuestros problemas o cambie y mejore nuestra vida. Pero el deseo de que las cosas sean diferentes puede ser un obstáculo para la verdadera experiencia de mindfulness. La práctica de mindfulness no tiene que ver con ser una persona diferente, sino con acoger y aceptar el presente.

## 8. **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

## 9. **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.

## 10. **Compromiso**

El mindfulness es una práctica, pero no es solo meditación. Podemos llevar el mindfulness a todos los aspectos de nuestra vida. Comprométete a meditar y practicar el mindfulness como una forma de ser y de vivir.

\* Adaptado de *Vivir con plenitud las crisis*, de Jon Kabat-Zinn.





# Cómo estar aquí ahora

«El mindfulness significa prestar atención de una forma especial: a propósito, en el momento presente, y sin críticas.»

JON KABAT-ZINN



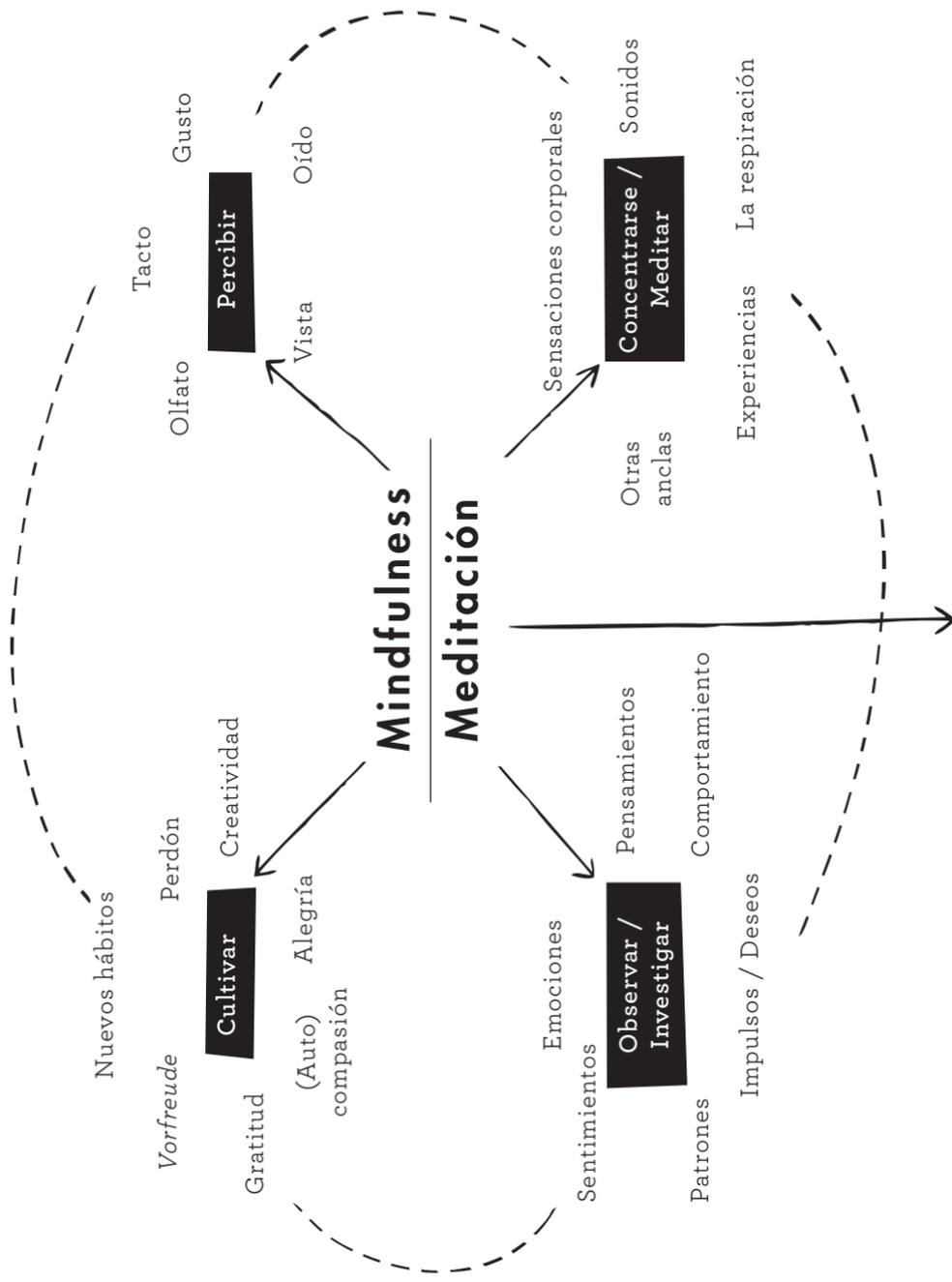
## Estoy aquí, ahora...

... cuando sintonizo con mis sentidos y percibo lo que sucede en mi cuerpo justo en este momento.

... cuando observo e investigo mi mundo interior en este momento, sin ser duro o crítico.

... cuando concentro mi atención en una experiencia específica del momento presente, como mi respiración.

... cuando presto atención y cultivo las cosas buenas de mi vida y los sentimientos alegres y cordiales que me ofrece.



# Meditación

La meditación nos ayuda a construir el «músculo del mindfulness» de nuestras mentes, a fin de poder disfrutar de más momentos de presencia plena a lo largo de nuestros días y forjar una mayor resistencia a todo lo que encontramos en nuestras vidas.

Encontrarás una meditación guiada de 25 minutos, cortesía de Tara Brach:

**[www.iamherenow.com](http://www.iamherenow.com)**

El archivo de audio se divide en las siguientes secciones. Sigue las instrucciones que se facilitan. La experiencia puede realizarse sentado, de pie o acostado. Véase página 168 para «Recomendaciones para sentarse».

Empieza lentamente, pero todos los días. Refuerza tu práctica con el tiempo. Ten presentes los «Marcos de mindfulness» (página 12).

0-5 minutos	Llegar al cuerpo
5-10 minutos	Mindfulness de la respiración
10-15 minutos	Mindfulness de los sonidos
15-25 minutos	Conciencia abierta del cuerpo, la respiración, los sonidos y los pensamientos

Documenta tus descubrimientos en las páginas dedicadas a «Notas de campo» al final de este libro.

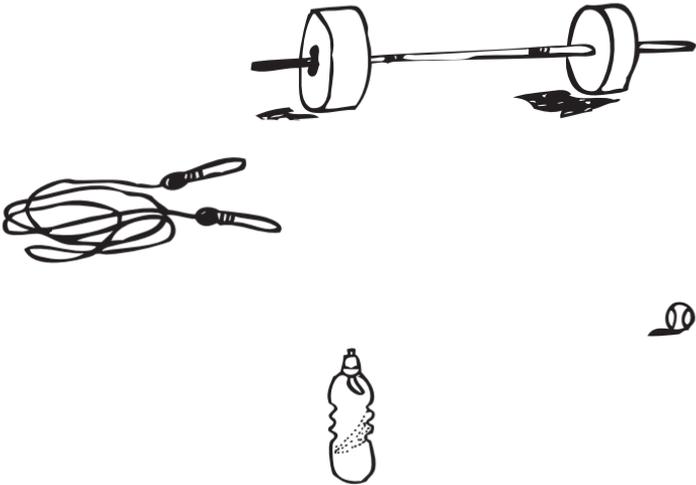
# 10 formas de que tu día sea más pleno...

Corta o arranca esta página, pégala a la pared, llévala en tu monedero, hazle una foto, compártela.

1. Medita, aunque solo sea por unos minutos.
2. Reduce la velocidad y sintoniza con tu cuerpo y tus sentidos.
3. No discutas con la realidad: es lo que es.
4. Presta atención a la gente, especialmente a los seres queridos.
5. Piensa en algo por lo que te sientas agradecido antes de irte a la cama.
6. Sé amable y bondadoso contigo mismo, aun cuando la fastidies.
7. Cuando ocurren cosas buenas, detente y obsérvalas.
8. Cuando ocurren cosas no tan buenas, detente. Obsérvalas.
9. Al estresarte, inspira profundamente tres veces.
10. Conecta con la naturaleza al menos una vez al día.



# Ejercicios

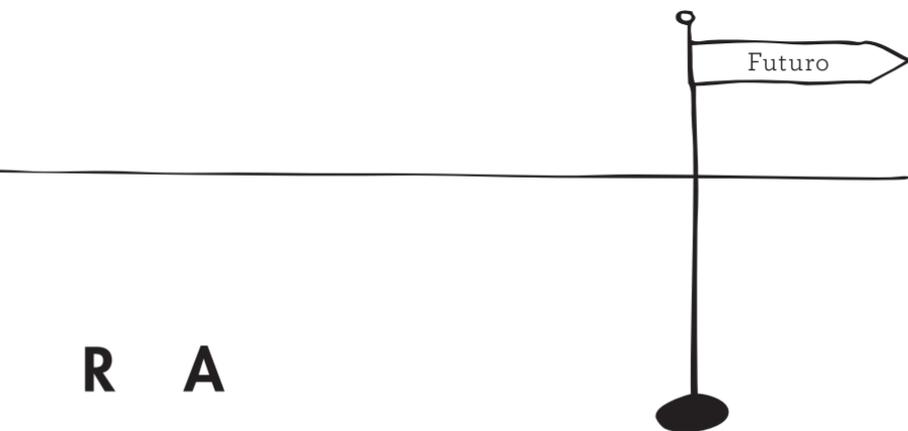


# Céntimo presente

Coloca un céntimo en el centro del libro...  
en el **AHORA**.



Ahora intenta colocar el céntimo en el **PASADO...**  
o en el **FUTURO.**



Solución: No importa dónde sitúes el céntimo, siempre está en el ahora.