

Sara Merino Martínez



Reduce el estrés y la ansiedad
del día a día con atención plena

zenith

SARA MERINO MARTÍNEZ

ACTITUD MINDFULNESS

Reduce el estrés y la ansiedad
del día a día con atención plena

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2023

© Sara Merino Martínez, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, Sacajugo.com

ISBN: 978-84-08-26976-2

Depósito legal: B. 3.299-2023

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

INTRODUCCIÓN.....	11
1. ¿Qué es el mindfulness?	17
2. Beneficios de practicar mindfulness	31
3. Mitos sobre el mindfulness	45
4. Empezar a practicar mindfulness	63
5. Postura y respiración al meditar	79
6. Actitud mindfulness	101
7. Enfoque mindfulness para reducir el estrés y la ansiedad	121
8. Sal de tu cárcel mental	145
9. Mindfulness y emociones	163
10. ¿Vives en piloto automático?.....	177
11. Aceptación.....	193
12. Compasión y autocompasión.....	211
Palabras finales	229
Apéndice: meditaciones guiadas.....	231
Referencias bibliográficas	243

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?



«La atención plena (mindfulness) es estar completamente despierto en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento.»

JON KABAT-ZINN

El mindfulness se ha popularizado en los últimos años y se utiliza en un amplio abanico de ámbitos, pero ¿qué es? ¿Para qué sirve? ¿Por qué se ha hecho tan popular? ¿Es solo una moda?

La traducción literal de mindfulness es «atención plena» o «consciencia plena». En su origen más antiguo proviene del término *sati* en el idioma pali, que a su vez proviene de la lengua de los Vedas. *Sati* representa la toma de conciencia de los pensamientos, las acciones y las motivaciones de uno mismo. También puede traducirse como «claridad de la mente».

Como veíamos en el ejemplo de Laura, en la introducción, muchas personas viven su día a día sin apenas reflexionar en lo que hacen. Van de un lado a otro con múltiples tareas, pero sin prestar atención. El mindfulness nos invita a «volvemos conscientes» de lo que estamos haciendo en cada momento. Y a tratar de estar conscientes el mayor tiempo posible. Estamos acostumbrados a ir con prisas, a premiar el valor de hacer muchas cosas y a pensar constantemente en el futuro. La actitud mindfulness nos baja al presente y nos permite ir más despacio. Se trata de vivir en el ahora en vez de en nuestras proyecciones mentales del futuro o del pasado. También implica no quedarnos «atrapados» en nuestros pensamientos o en el sufrimiento que nos ocasiona un suceso, ya sea real o imaginario.

A lo largo de la vida vamos acumulando tensiones. Todos hemos

sufrido, en mayor o menor medida, alguna pérdida, algún trauma o algún debate interno. Esto nos va desgastando anímicamente y hace que, en muchas ocasiones, vivamos en un estado constante de «crisis emocional». En este estado, ya da igual si el problema al que nos enfrentamos es realmente serio o no, pues cualquier pequeño contra-tiempo, como un atasco en la carretera o que se estropee el lavavajillas, hace que estalle en nuestra mente una tormenta de inquietud, frustración y enfado.

Sin embargo, no podemos liberarnos de este nivel de tensión de un día para otro, sino que necesitamos tiempo, al igual que la crisis ha requerido tiempo para instalarse. A través de las prácticas y los ejercicios de mindfulness podemos ir reprogramando nuestra mente y nuestra respuesta ante las diferentes situaciones de la vida.

Mindfulness es una forma de «estar» en el mundo. No es solo un conjunto de técnicas para mejorar nuestro bienestar mental, sino que es un estilo de vida que proporciona salud, energía y vitalidad. La única forma de vivir plenamente es abrir los ojos y ser conscientes de nuestra vida momento a momento.

EL CONTEXTO HISTÓRICO DEL MINDFULNESS

El mindfulness tiene su origen en culturas muy antiguas. Se remonta a tradiciones de hace más de 2.500 años. La más conocida, sobre la que se basan muchas de las actitudes y los ejercicios que practicamos en mindfulness, es la tradición oriental. Sin embargo, en Occidente también podemos encontrar filosofías con puntos en común.

Tradición oriental

El mindfulness ahonda sus raíces en el contexto del budismo como tradición filosófica. Buda, que nació siendo príncipe y tenía a su alcance todo tipo de lujos y comodidades en palacio, trató de encontrar el fin del sufrimiento de la humanidad. Su inquietud interna por

encontrar respuestas al sentido de la vida lo llevó a abandonarlo todo y a experimentar la pobreza, la soledad y la austeridad. En esta experiencia, sintió que había encontrado respuestas y que debía compartirlas con sus semejantes. Dedicó el resto de su vida a impartir cursos, enseñando formas de superar el malestar psicológico de las personas. Un malestar que, según sus enseñanzas, se debía en su mayoría a factores internos como una mente demasiado inquieta.

Aunque no dejó nada por escrito, las enseñanzas de Buda se transmitieron durante siglos y han dado lugar a diferentes escuelas de meditación. En el mindfulness se recogen las prácticas laicas que ayudan a las personas a reducir su parloteo mental y a obtener una mente clara, serena y compasiva.

La palabra que se utiliza en sánscrito para «meditación» es *Bhavana*, que significa «desarrollar» o «cultivar». Esto implica que cuando meditamos o practicamos la atención plena, estamos cultivando o aprendiendo a desarrollar ciertas actitudes o disposiciones mentales que nos benefician. Hablaremos de lo que «cultivamos» con la actitud mindfulness en el capítulo 6; por ahora quedémonos con la idea de que, desde su origen, la meditación implica prestar atención a nuestras actitudes o disposición ante la vida y sus acontecimientos.

Tradición occidental

Existen tradiciones y filosofías en la historia de Occidente que recogen prácticas similares a las que actualmente llevamos a cabo en el ámbito del mindfulness. Por ejemplo, el cristianismo cuenta con la oración, que podría verse como una forma de práctica contemplativa. En la Roma antigua, Marco Aurelio, emperador desde el año 161 al 180, es el autor de la obra filosófica *Meditaciones*, en la que trata temas de importancia atemporal como la humildad y la forma de protegernos de los vaivenes de la vida.

Un ejemplo más es el de los estoicos de la Antigua Grecia. Para Epicteto, uno de sus grandes representantes, debemos aceptar con calma y serenidad lo que sucede a nuestro alrededor. El ser humano puede alcanzar la ataraxia, es decir, la tranquilidad del espíritu, a través de unas pautas de vida sencillas. Epicteto practicó y promovió una vida

plena en el único momento sobre el que podemos tener algún poder de decisión: el ahora. Nada más *mindful* que esta afirmación.

Mindfulness «moderno»

Nuestra sociedad tiene una forma de vida totalmente diferente a cómo se vivía hace 2.500 años, pero seguimos compartiendo inquietudes, preocupaciones, deseos y expectativas. El ser humano, en su esencia, sigue siendo el mismo y nuestro objetivo es idéntico: encontrar calma y serenidad, y vivir una vida plena y feliz. En el fondo, tenemos las mismas preocupaciones y los mismos anhelos que nuestros antepasados. Por ello, nos resulta realmente útil basarnos en lo que ellos descubrieron, tras años de práctica y observación, sobre los beneficios de la meditación y la atención plena en el bienestar emocional. Hoy día se ha comprobado, mediante métodos científicos, que muchas de sus prácticas siguen siendo útiles, si bien ha sido necesario realizar algunos ajustes.

Lo que en la actualidad consideramos la práctica del mindfulness es un conjunto de técnicas recogidas de las antiguas tradiciones, que se han modernizado para adaptarlas a la sociedad y a las costumbres modernas. Hoy día, los ejercicios que realizamos no tienen nada que ver con el misticismo, sino con cuestiones prácticas y filosóficas. Sin embargo, que el mindfulness se haya modernizado no quiere decir que debamos ignorar sus orígenes ni que sea una novedad llamativa y pasajera.

En los años setenta comenzó a popularizarse en Occidente la meditación, cuya práctica se fue sistematizando de la mano de algunos médicos y personas influyentes. Además, la ciencia se interesó por investigar si los beneficios que reportaban los meditadores eran ciertos, y gracias a ello hoy tenemos evidencia científica de sobra para afirmar que el mindfulness funciona.

Puede parecer que el mindfulness se ha convertido en una moda, pero no lo es en absoluto. Aparte de tener su origen en tradiciones de hace más de dos milenios, ha conseguido salvar todo tipo de barreras culturales y establecerse como una práctica con reconocimiento a todos los niveles. Psicólogos, médicos, profesores, deportistas de élite y profesionales de todo tipo lo practican y lo recomiendan.

La intención de modernizar el mindfulness y adaptarlo a la sociedad actual es que lo lleguen a utilizar todo tipo de personas, al margen de sus creencias, su cultura o su nacionalidad. Es una herramienta muy eficaz que ayuda a aliviar y reducir el estrés, la ansiedad, la soledad, la hiperactividad y otros males de la sociedad moderna.

¿Consideras la práctica de actividad física o llevar una alimentación saludable una cuestión de moda? Se trata más bien de hábitos que deberíamos instalar en nuestro día a día y para siempre. Pues lo mismo ocurre con el mindfulness: su potencial transformador es tan grande que una vez que lo incorpores en tu vida, ya no querrás abandonarlo. Cuidar la relación cuerpo-mente y ayudar a nuestro cerebro a hacernos más felices no puede ser algo puntual ni una moda, sino un hábito duradero.

¿EN QUÉ CONSISTE EL MINDFULNESS?

Entre las definiciones actuales más conocidas del mindfulness se encuentran las de Jon Kabat-Zinn, considerado el «padre» del mindfulness moderno, ya que ha sido un personaje importante en la difusión de esta herramienta en las últimas décadas. Jon Kabat-Zinn, doctor en biología molecular, comenzó a dar a conocer los beneficios de la atención plena en los años setenta en un hospital con enfermos que padecían dolor crónico y corroboró que era muy beneficiosa para mejorar su sensación de dolor y su nivel de estrés. A partir de sus programas para la reducción del estrés se han realizado multitud de estudios científicos que avalan sus diferentes beneficios.

Jon Kabat-Zinn define el mindfulness como «la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella».¹ Si analizamos cada punto de la definición, vemos que:

- Se habla de «conciencia», es decir, del conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, de su propia existencia, de sus estados y de sus actos. A través de la observación llegamos a un profundo autoconocimiento y redescubrimos nuestra auténtica sabiduría interna.
- Se realiza «de forma intencional», es decir, se requiere voluntad e intención. ¿Quién dirige tu mente? Puede que a veces hayas notado que no eres capaz de controlar tus pensamientos. Sin embargo, con el mindfulness tomas el control y observas.
- La atención se focaliza «en el momento presente». Nos centramos en lo que estamos haciendo en este preciso momento, sin importar lo que hicimos antes ni lo que vamos a hacer a continuación. Si dejas de pensar en el momento presente, dejas de vivir tu vida.
- Se presta atención «sin juzgar», es decir, sin permitir que los prejuicios, las creencias u otro tipo de pensamientos condicionen la práctica.
- La experiencia se observa «sin evaluarla»: se evitan los juicios y se practica con apertura mental.
- Y por último, todo ello se realiza «sin reaccionar». Al practicar mindfulness, aprendemos que no es necesario reaccionar a todo lo que ocurre en nuestras vidas y, a veces, sencillamente se trata de observar.

La técnica base para practicar mindfulness es la meditación, que se realiza en posición sentada, en silencio y prestando atención plena con el fin de que la mente no divague entre multitud de pensamientos. Este entrenamiento contribuye a un estado de paz, calma y serenidad interior.

Durante la práctica de la meditación, la atención se centra en un objeto, que puede ser interno o externo. Un objeto interno sería la respiración o las sensaciones que nos transmite nuestro cuerpo, mientras que un objeto externo podría ser concentrarnos en los sonidos que escuchamos, la llama de una vela o el dibujo de un mandala. Los meditadores avanzados pueden centrar la atención en la pro-

pia consciencia o en el estado puro de contemplación, pero en el caso de los principiantes es conveniente comenzar con la técnica de observar un objeto.

Cuando meditamos, realizamos un entrenamiento mental con nuestros pensamientos. Al igual que en el gimnasio entrenamos con los músculos, en la meditación entrenamos nuestra mente y los pensamientos que surgen en ella. Es un estado natural del ser humano, así que todos sabemos hacerlo. Por ejemplo, cuando te quedas absorto en algo y te abstraes, es posible que estés meditando. ¿Te has sentido alguna vez lleno de paz mirando a un ser querido, o contemplando una puesta de sol o disfrutando de un bello paisaje? Quizá ya hayas practicado breves momentos de meditación de manera inconsciente. Ahora se trata de aprender a hacerlo de forma consciente y de aprovechar todos los beneficios que esto puede aportar.

El primer paso para meditar es: estar plenamente en el momento que se está viviendo, observando nuestros pensamientos, pero sin aferrarnos a ellos.

Muchas veces, nuestros pensamientos se agolpan, son caóticos y nos hacen ver una realidad distorsionada. Con frecuencia hacemos que un pequeño suceso se convierta en algo sumamente grave que nos atormenta. Si te aferras a esta forma de ver un suceso o un problema, estarás dejándote llevar por tus pensamientos y permitiendo que este modo de entenderlos domine tu vida. En cambio, si pasas de estar enganchado a tus ideas a simplemente observarlas y reconocerlas, serás capaz de dominar tú mismo la situación y de no dejarte llevar por una avalancha de ideas.

Te pongo un ejemplo sencillo: estás pensando en algo que crees que ocurrirá en el futuro y que consideras que será algo nocivo para ti. Crees que existe la posibilidad de que pierdas tu empleo. Piensas una y otra vez en ello, y realmente te empiezas a preocupar y a sentir gran inquietud. La forma de afrontarlo con mindfulness sería plantearte algo así: «Vale, estoy pensando que esto que va a pasar en el

futuro me va a perjudicar. Pero aún no ha pasado y no puedo hacer nada ahora. Voy a centrarme en el momento presente y dejar pasar este pensamiento». Así que dejas ir este pensamiento y prestas toda tu atención a lo que sí está ocurriendo ahora. Quizá en ese instante estás hablando con un amigo, compartiendo una comida o dando un paseo. Por lo tanto, con el mindfulness te centras en lo que estás haciendo momento a momento.

Cuando meditamos y calmamos estos pensamientos, somos capaces de tener otros puntos de vista o, al menos, tomarnos los acontecimientos de la vida de una manera más sosegada. Al favorecerse un estado de silencio y concentración, se trabaja la capacidad de apaciguar poco a poco la agitación mental de una forma amable con nosotros mismos.

A través de la meditación se conecta con un sentido de percepción profundo. Se trata de redescubrir nuestro estado interno natural, que siempre ha estado ahí, pero que muchos tenemos olvidado debido al ritmo de vida tan ajetreado de la sociedad actual. Todos somos capaces de meditar y de vivir en calma. Pero el estilo de vida contemporáneo y los comportamientos aprendidos a lo largo de los años nos lo impiden.

La meditación nos ayuda a llegar a conocernos realmente. Nos guía a través de un conocimiento profundo que evita que nos identifiquemos con nuestros pensamientos.

Con el autoconocimiento sacamos a la luz nuestra sabiduría interna. Este conocimiento no tiene nada que ver con lo que estudias en el colegio ni con los títulos académicos, sino que es un conocimiento auténtico que todos los seres humanos tenemos en nuestro interior, pero que normalmente no dejamos que aflore. Cuando nos conocemos realmente a nosotros mismos, somos capaces de tomar mejores decisiones, de transitar mejor el camino de nuestra vida y de encontrar nuestro propósito vital.

En mi experiencia personal, meditar es la forma que tengo de

desechar la «basurilla» mental y modificar patrones mentales que me perjudican y me hacen sufrir.

Meditar es respirar y sentir paz, es estar a gusto conmigo misma.

Es un soplo de aire fresco para mi mente.

Es abrir las ventanas y permitir que fluya la corriente de pensamientos.

Es recuperar la fe y la esperanza en mí y en la vida.

UNA MENTE ATENTA ES UNA MENTE FELIZ

Según un estudio de la Universidad de Harvard realizado por los psicólogos Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert en una muestra de 2.250 personas y publicado en la revista *Science*, se puede concluir que la felicidad reside en vivir el momento, evitando el pensamiento errante y concentrándose en el «aquí y ahora».²

La mayoría de las personas pasa aproximadamente el 50 por ciento del tiempo en un estado de divagación mental, es decir, con pensamientos constantes sobre el futuro o el pasado, o con un diálogo interno que da vueltas a todo, y esto es un motivo de gran insatisfacción. Los participantes del estudio reportaron que sus mentes estaban «vagando» un 46,9 por ciento del tiempo en estado de vigilia y durante al menos el 30 por ciento del tiempo que empleaban en cada actividad, lo que supone que la frecuencia del «pensamiento errante» es mucho más alta que lo que se conocía hasta el momento.

Lo interesante del estudio es que concluyó que las personas son más felices cuando sus pensamientos no divagan, al margen de la actividad que estén realizando. Killingsworth, uno de los autores, afirmó que «la divagación de la mente es un excelente indicador que predice la felicidad de las personas [...]. De hecho, la frecuencia con que nuestro pensamiento abandona el presente y adónde tiende a ir predice mejor nuestra felicidad que las actividades en que estamos involucrados».³

Es decir, lo que cuenta no es la actividad en sí, sino dónde se encuentra nuestra mente en ese momento. Podemos estar realizando algo que nos guste, pero cuando la mente no está atenta, hay más posibilidades de sufrir a nivel emocional. Puede que estemos pasean-

do en una playa fantástica, pero si nuestros pensamientos van y vienen sobre temas que nos sacan del presente, la calidad de la experiencia será muy baja.

Considero que en muchos momentos de mi vida he sufrido a causa de mis propios pensamientos: por anticiparme al futuro y pensar que algo iba a salir mal, o por pensar de forma recurrente en problemas del pasado. Descubrir que puedo gestionar mejor mis pensamientos, centrarme en el momento presente y disfrutar de lo que estoy viviendo ahora me ha ayudado mucho en mi bienestar psicoemocional. Sin embargo, no siempre lo consigo, y por supuesto, sigo teniendo preocupaciones, pero ahora me relaciono con los obstáculos de forma diferente. Lo hago desde la paciencia y la calma, y con una perspectiva más amplia.

EL VALOR DE AUTOCONOCIMIENTO

Saber cómo funciona nuestra mente nos ayuda a darnos cuenta de cuándo tenemos pensamientos tóxicos. Si los reconocemos y sabemos cómo gestionarlos, podremos obtener paz interior.

Lo cierto es que cuando conocemos el funcionamiento de algo, lo usamos mucho mejor. Imagina que te compras un coche nuevo y sabes arrancarlo, pararlo y conducirlo, pero si no miras el manual de instrucciones y te preocupas por aprender algo más, estarás perdiéndote muchas de sus funciones, como activar el limitador de velocidad, que puede ser muy útil, o aprender a utilizar el aire acondicionado o el climatizador, o poner en hora el reloj y programar las emisoras de radio. De la misma manera, saber cómo funciona nuestra atención nos permitirá utilizarla para mejorar muchos aspectos de nuestra vida.

El mindfulness entrena la capacidad de estar atentos. Todos tenemos la cualidad de prestar atención, lo que pasa es que no decidimos voluntariamente dónde la enfocamos. Permitted a nuestra mente divagar, y en lugar de estar atentos a lo que estamos haciendo en el momento presente, estamos pensando en cualquier otra cosa. Incluso cuando un niño no atiende en clase, sí está prestando atención, solo que a otra cosa. Y si vas despistado por la calle y te chocas con alguien, no es que vayas distraído, es que tu atención estaba en ese

momento en otro lugar. ¿Se entiende? Tú eres dueño de tu atención y puedes dejarla a la deriva o puedes tomar la decisión de centrarla en un punto o un objeto. Así que el mindfulness es la capacidad de decidir dónde centramos la atención. Además, no es verdad que podamos realizar dos tareas a la vez, como veremos más adelante, sino que en realidad nuestra atención está en una de ellas y la otra la estamos haciendo de manera mecánica.

Pues bien, está demostrado científicamente que ser capaces de decidir y tomar conciencia de dónde centramos nuestra atención nos beneficia a nivel de bienestar emocional, pero también tiene sus beneficios a nivel físico. Cuerpo y mente están unidos, no van por separado, así que lo que ocurre en la mente se traslada al cuerpo en forma de síntomas, y viceversa.

LA RELACIÓN CUERPO-MENTE

Hasta no hace muchos años se trataba de forma aislada al ser humano: por un lado, la mente y, por el otro, el cuerpo, como si fueran dos entes distintos. Sin embargo, a nivel funcional están fuertemente unidos y relacionados. Existe un gran número de redes neuronales que conectan nuestro cerebro con el resto de los órganos del cuerpo. A través de estas redes circula información muy útil para nuestra supervivencia.

Cuando hablemos de la respiración, comprobaremos cómo los pensamientos afectan al ritmo respiratorio y cómo una respiración alterada afecta a su vez a los pensamientos. La interacción entre la mente y el cuerpo funciona en un doble sentido. Nuestros pensamientos, aprendizajes y otros factores psicológicos afectan a nuestro estado físico, pudiendo producir diversos trastornos; y a la inversa, una enfermedad física puede influir en cómo nos sentimos a nivel emocional o en nuestros pensamientos. Por ello es muy importante que nos cuidemos en ambos sentidos y que aprendamos a relacionar ciertos síntomas físicos con lo que está ocurriendo en nuestra mente. O que sepamos cómo puede afectarnos físicamente el hecho de alimentar cierto tipo de pensamientos. En este sentido, el autoconocimiento es fundamental para detectar tanto los síntomas físicos (que pasan más desapercibidos

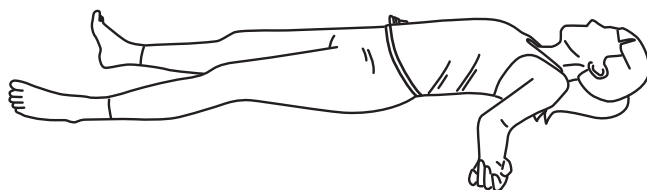
de lo que creemos) como los mentales. A lo largo del libro aprenderás a conocerte mejor en diferentes aspectos.

Un ejemplo de no prestar atención a los síntomas del cuerpo puede ser cuando preguntamos a alguien si está nervioso. La persona probablemente lo niegue. Pero si observamos sus respuestas físicas, quizá muestre un leve temblor en las manos o tenga el rostro contraído. A veces no queremos reconocer lo que sentimos. Muy a menudo, sentimos miedo y no lo reconocemos, aunque sintamos en el cuerpo sudores o escalofríos. Con las prácticas de mindfulness tomamos consciencia de nuestro organismo; recuperamos y potenciamos la relación cuerpo-mente.

Meditación: escaneo corporal corto*



En esta práctica llevamos toda nuestra atención al cuerpo y a sus sensaciones. No es algo mental, sino físico. No trates de imaginarte las partes del cuerpo que vamos nombrando, sino tan solo siéntelas. Túmbate en el suelo o sobre una superficie dura. Separa los pies y deja caer las puntas de los dedos ligeramente a los lados. Separa los brazos del cuerpo y coloca las palmas de las manos hacia arriba. Si hace frío, tápate con una manta.



* Al final del libro encontrarás la transcripción de todas las meditaciones, así como los correspondientes QR para poder escucharlas cómodamente.



Ejercicio informal Observar los detalles

En los próximos días trata de darte cuenta de los acontecimientos de cada día y de cómo reaccionas a ellos. Tan solo date cuenta, sin juzgar si reaccionas bien o mal. Se trata de tomar conciencia de las pequeñas cosas que cada día nos pasan desapercibidas. Observa tu tono de voz cuando hablas, tus sensaciones al escuchar y las emociones o los juicios que surjan en tu mente.

¿Cambia algo cuando te das cuenta de las sensaciones? Puedes anotar tus apreciaciones en un diario. El objetivo no es que de pronto te vuelvas consciente de absolutamente todo lo que ocurre en tu día, sino de ir tomando conciencia poco a poco y darte cuenta de cómo te puede beneficiar estar más atento.