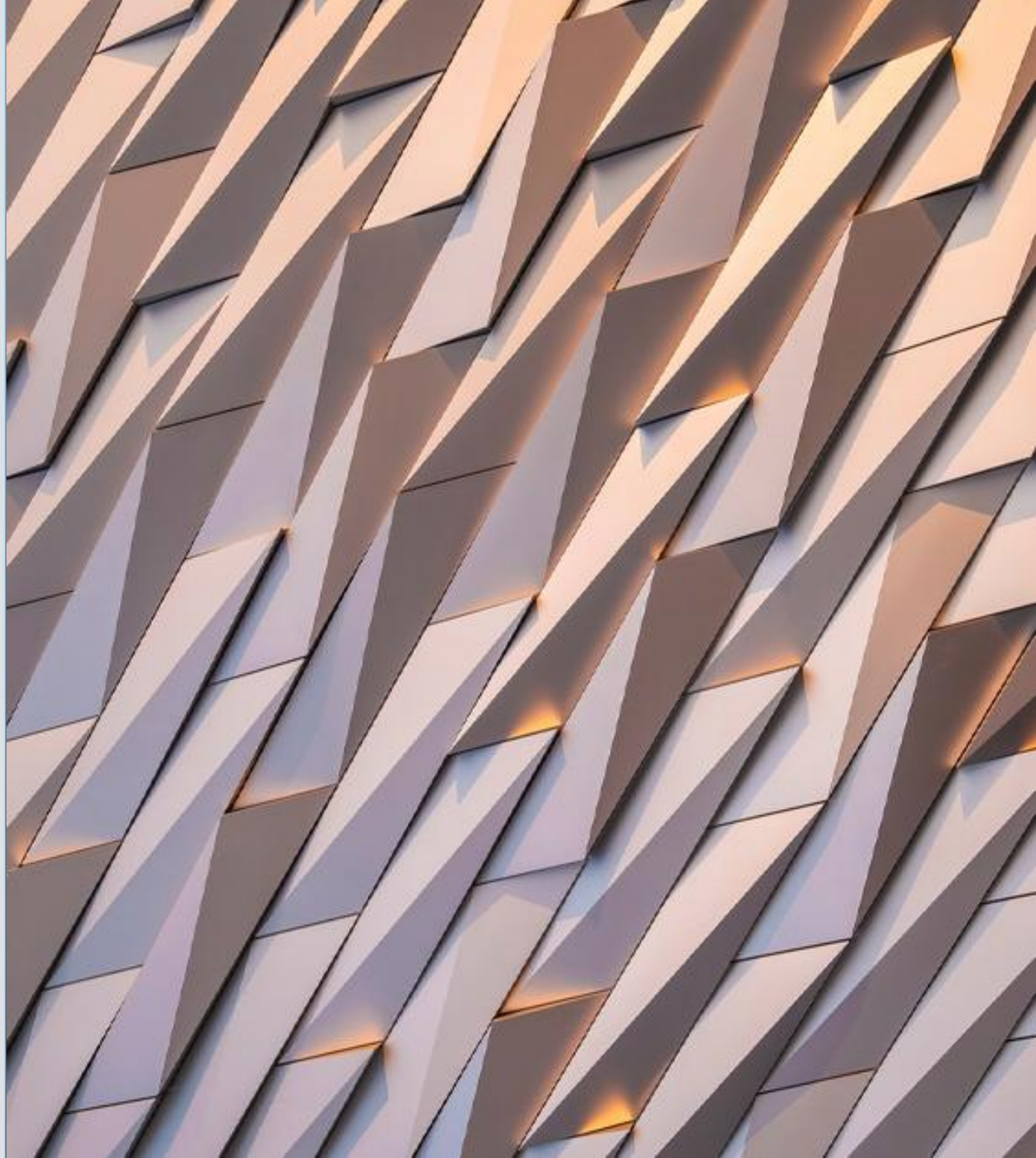

DRA. YOLANDA
VILLEGAS GONZÁLEZ
Liderazgo y Contexto
Energético Mexicano

Contenido

I. Liderazgo Transformador

II. Equidad de género

III. Mindfulness



I. Liderazgo Transformador



Tips para el Líder Transformador:

- ¿Cómo quieres influir en los demás?
- Conoce tu modo de pensar.
- Descubre y empieza a practicar nuevas actitudes que te ayuden a influir.
- Crea prácticas que te ayuden a hacer el cambio.
- Refuerza las nuevas prácticas para que se conviertan en un hábito.



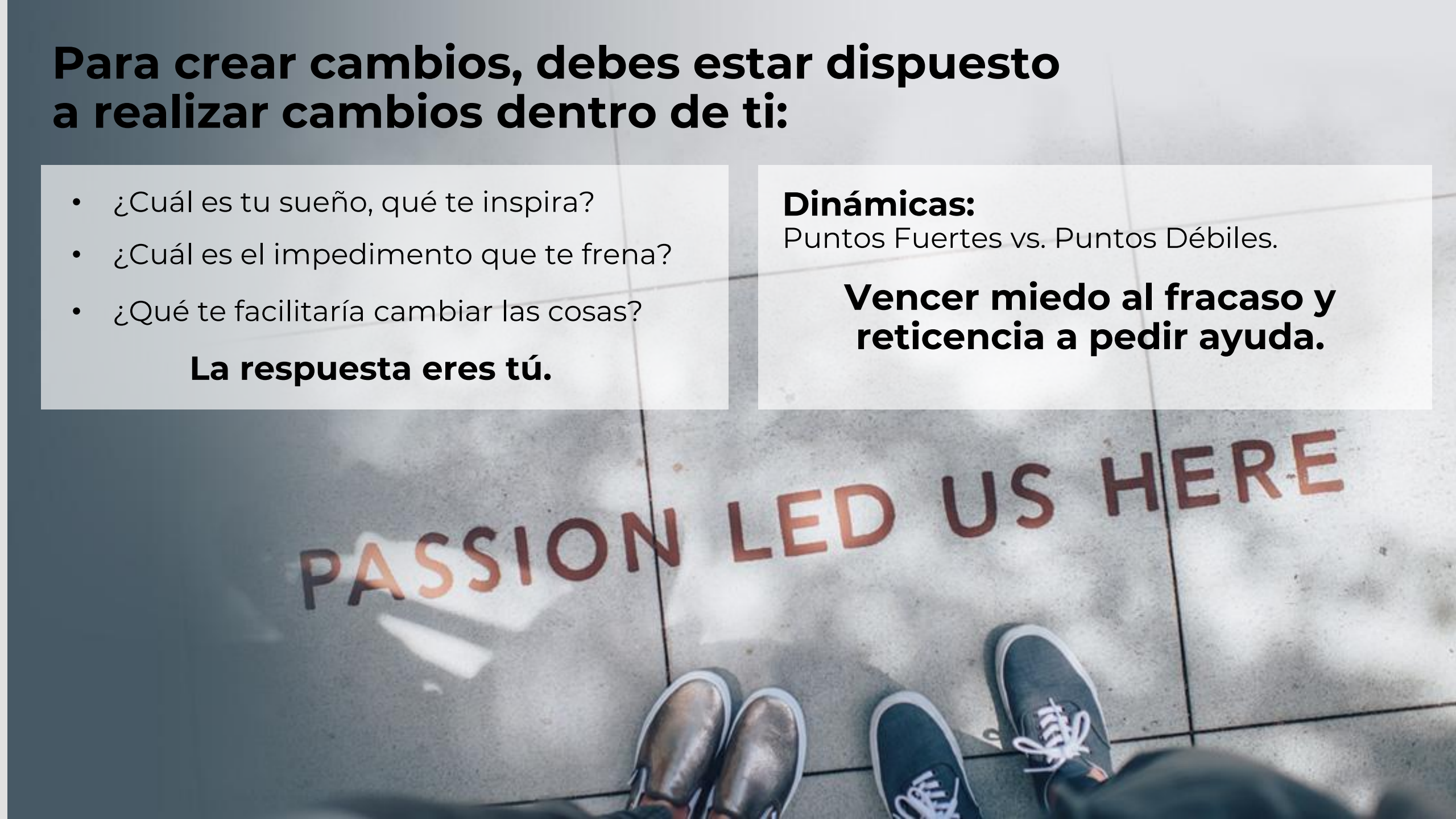
Para crear cambios, debes estar dispuesto a realizar cambios dentro de ti:

- ¿Cuál es tu sueño, qué te inspira?
- ¿Cuál es el impedimento que te frena?
- ¿Qué te facilitaría cambiar las cosas?

La respuesta eres tú.

Dinámicas:
Puntos Fuertes vs. Puntos Débiles.

Vencer miedo al fracaso y reticencia a pedir ayuda.





¿Qué es un líder?

Un líder es una persona que inspira a la gente, con visión y causa.

87% de las personas

en el mundo están desmotivadas con su trabajo.

Los seres humanos tenemos dos partes en nuestro cerebro:

Analítica (enfocada a la realización de tareas)

Empática (compasión e integración con el grupo).

76% de los trabajadores

que se sienten motivados (intrínseca y no extrínsecamente), dan mejores rendimientos para las empresas.

Los que trabajan en lo que les gusta y mantienen un buen ambiente laboral, generan mejores resultados en la organización.

Reflexiones

El propósito es la manera que tenemos de influir en los demás y que también nos inspira.

Para descubrir tu propósito, hay ciertos ejercicios:

- Lista de personas cercanas, y redacta, qué los inspira de ti.

- Crea tu propio espacio de Mindfulness, inhala, exhala. ¿En qué momento te has sentido inspirado, siendo parte de algo importante que te hacía sentir bien? Experiméntalo. Cuando hayas conectado con esta experiencia especial, explica por qué te da energía.

- Identifica algo que les aporte valor a los demás y que también te inspire a ti.
  Ejemplo, lo que me da energía es conectar profundamente con los demás para que sean líderes transformadores que hagan un mejor mundo.



- Cuando acabes el ejercicio, escribe tu declaración de propósito

- Léela y define qué sientes.
  ¿Te motiva y te da alegría?

- Inspirar significa motivar, dar vida.

Reflexiones



- Para influir, primero hay que construir confianza. El líder debe ser íntegro. Las personas siguen a quienes les inspiran confianza.

- Un líder conoce cuáles son sus valores, se sugiere que estén en tu calendario, en tu oficina, en tu celular, en tu mesa. Cuando tomes decisiones, comprueba que están en consonancia con tus valores. ¿Puedes pensar alguna ocasión en la que no hayas respetado tus valores?

- Las empresas exitosas transmiten sus valores, misión y visión a sus colaboradores.

- Tu trabajo como líder es hacer que los seguidores sean curiosos, descubran y generen nuevas ideas. En esta cultura, la gente siente compromiso con las metas compartidas.

- Los valores son los principios éticos y morales de los cuales se asienta la cultura de la empresa. Son los valores los que nos permiten, crear nuestras pautas de comportamiento en la empresa y lo que percibirá el consumidor. Tenemos que tener presente, que los valores son la personalidad de la empresa.

Reflexiones

Para dar con nuevas ideas, debemos practicar nuevas actitudes para motivar al equipo. Cada persona tiene una perspectiva única. Ser pacientes, escuchar a los demás e integrar ideas diferentes, genera mejores resultados. Explorar nuevas posibilidades, lleva a mejores soluciones aunque no sean las más rápidas, traduciéndose en aprobación del equipo.
Imagina cómo sería contar con los mejores talentos para llevar a cabo tu misión.

La clave de la innovación es efectuar las preguntas correctas.

¿Qué es el éxito para ti?

Conoce gente diferente, busca la oportunidad de comer con personas que no parecen tan afines a ti.



Reflexiones

Para influir con la gente,
primero tienes que influir en ellos.

Hay que tomar en cuenta las necesidades del equipo, ¿qué los motiva?

Cuando conectamos con alguien con un deseo sincero de entender qué le importa, qué lo motiva, es más fácil causar influencia.



Reflexiones

Todas las personas, aunque sean distintas a nosotros, tienen algo valioso que aportar y merecen nuestro respeto.

Cuando nos interesamos con los otros de forma sincera, ellos son más proclives a seguirnos. “Cuando estás dispuesto a que influyan en ti, eres más proclive a influir a los demás”.

El lenguaje corporal es importante.
Si ves que alguien hace algo bien, elogia su esfuerzo.
Descubrir fortalezas, motivadores y habilidades es fundamental.

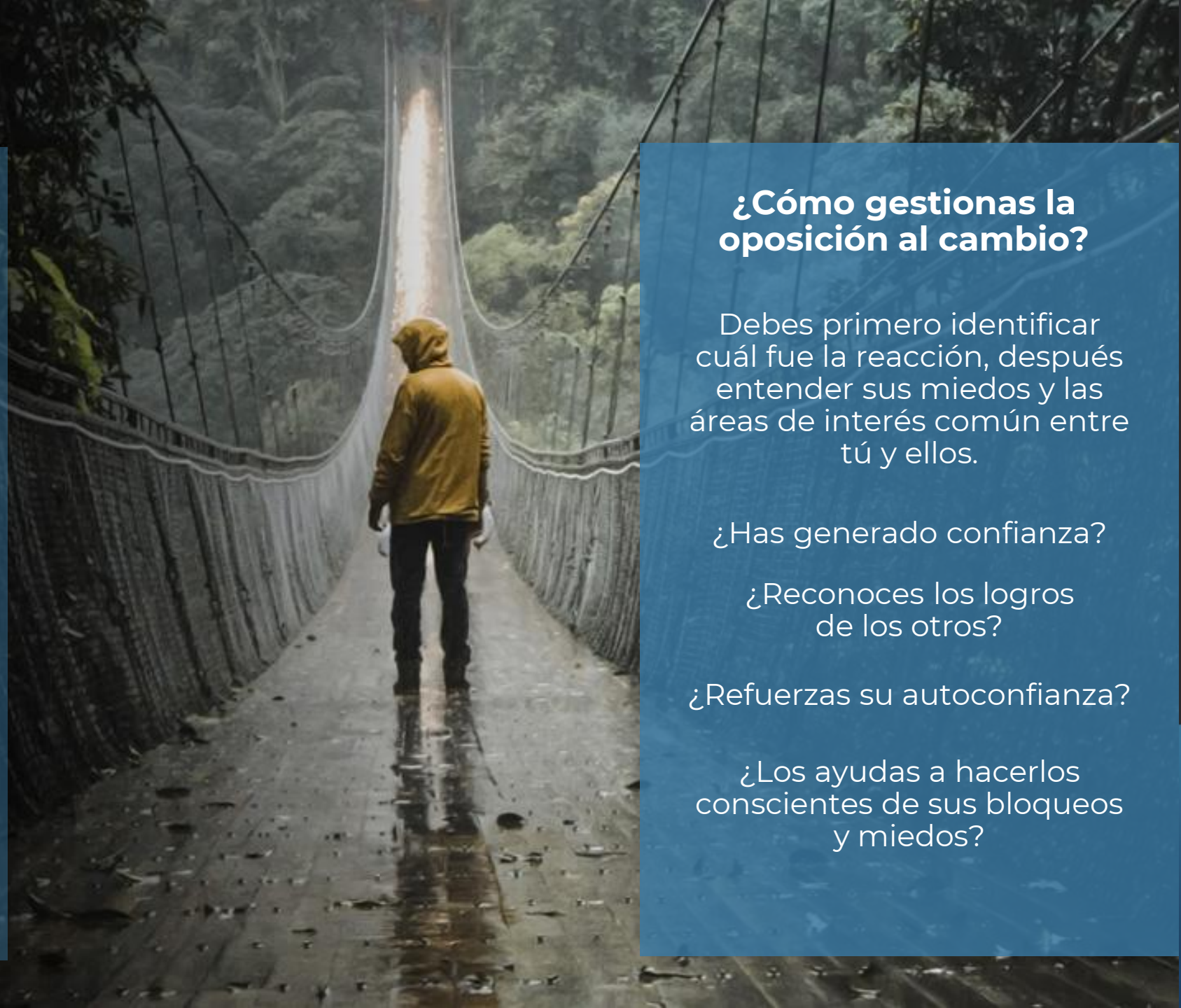


Reflexiones

Ante los cambios, siempre encontramos oposición.

Esto es porque el cambio genera miedo y ansiedad.

Si eres un líder transformador, es probable que encuentres oposición.
Un cambio siempre se reconoce como una amenaza, la parte reptiliana reacciona antes de la que la parte analítica del cerebro lo procese. Puede haber lucha, huida, parálisis o conciliación.
Esto es normal.



¿Cómo gestionas la oposición al cambio?

Debes primero identificar cuál fue la reacción, después entender sus miedos y las áreas de interés común entre tú y ellos.

¿Has generado confianza?

¿Reconoces los logros de los otros?

¿Refuerzas su autoconfianza?

¿Los ayudas a hacerlos conscientes de sus bloqueos y miedos?

Reflexiones

Vivimos en un mundo lleno de distracciones.

El mundo laboral está lleno de estrés, entonces el comer, dormir bien y hacer ejercicio, ayudan mucho. Por otro lado, vincularte con tus fortalezas y sueños coadyuva.

Conectar con los otros es un gran aliciente, en conjunto con el autoconocimiento



Reflexiones

En todas las reuniones, selecciona un detalle que alguien haya hecho bien y coméntales.

Escucha a los demás de manera activa, con empatía y sin juzgarlos. Debes involucrar a los demás para que todos generen una cultura de confianza.

El practicar conversaciones auténticas también ayuda.



Reflexiones

“Quiero dejar huella en el Universo”

Steve Jobs



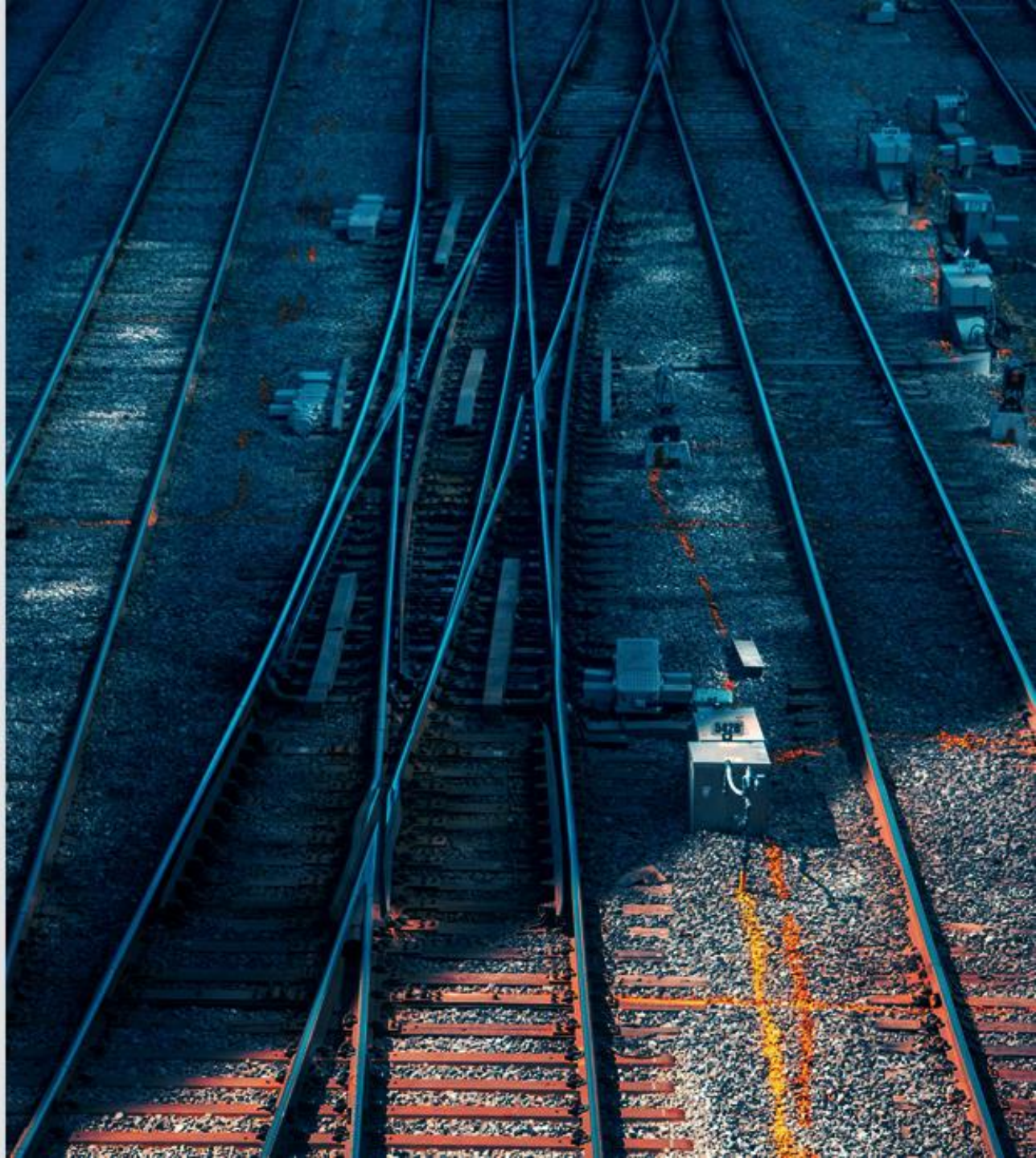
Reflexiones

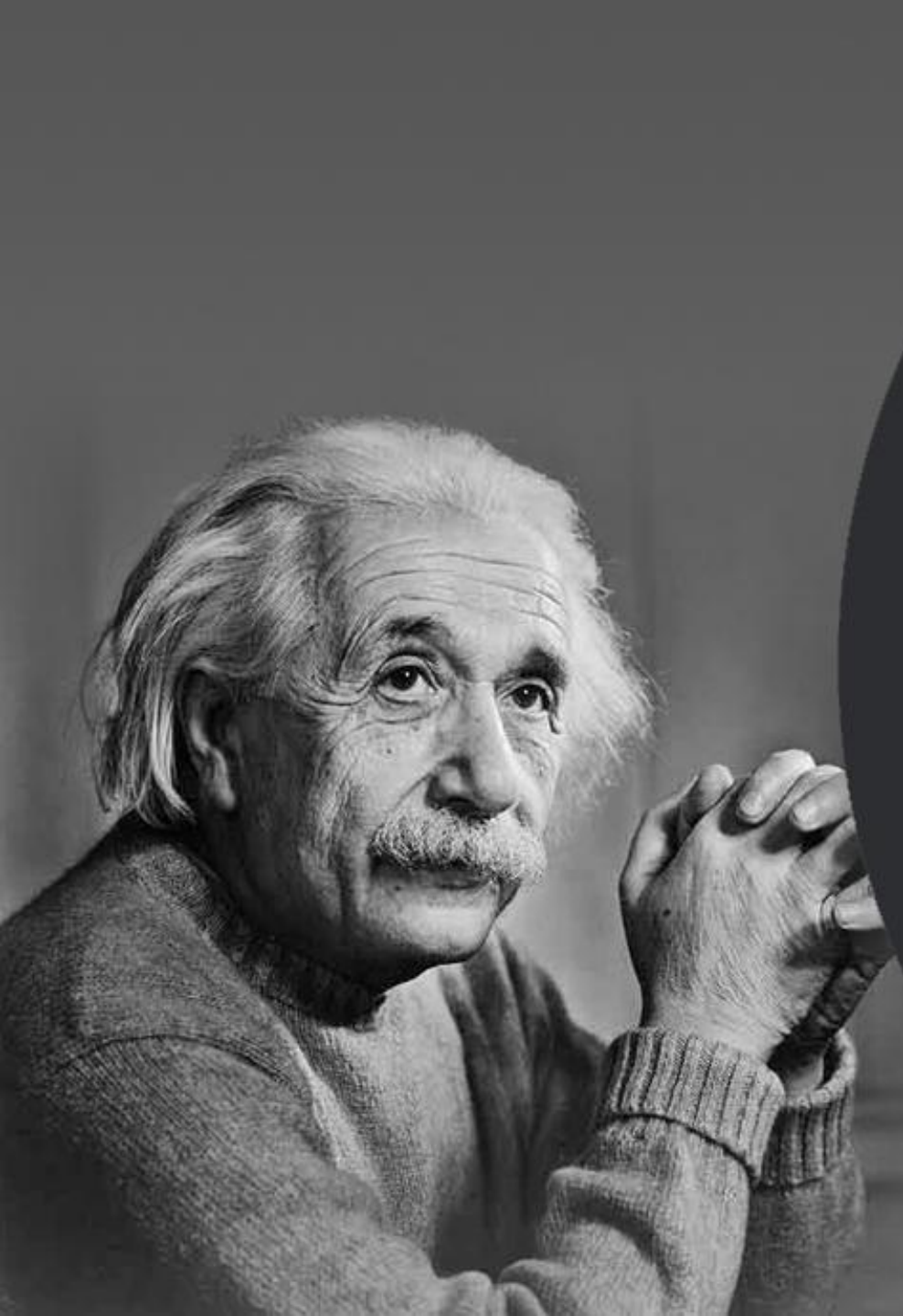


Debes saber que eres importante,
sea cual sea tu puesto.
Vincúlate con tu propósito y visión,
escribe una nota que siempre
te recuerde tu propósito
y que te ayude a levantarte cuando
te desenfoques.

Los líderes ayudan a otros líderes.
“Take de first step in faith, you don’t
have to see the whole staircase, just
take de first step”

Nunca se pierde, siempre se aprende





Albert Einstein

“El débil se venga,
el fuerte perdona,
pero el más
inteligente
tan solo ignora”



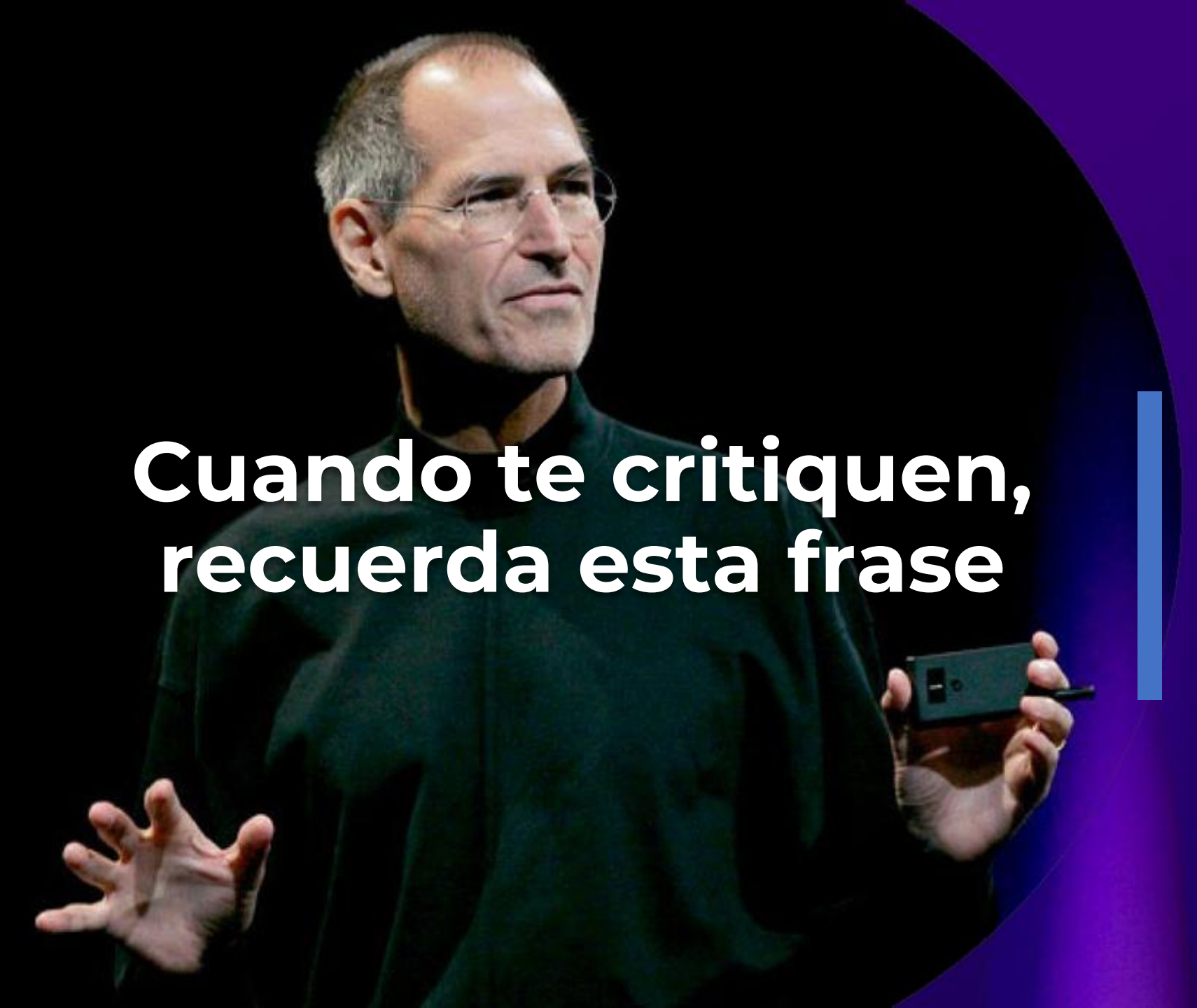
Aristóteles

“There is only one way to avoid criticism:

Do nothing and be nothing.”

But Darling, people will talk.
Whatever you do. Whatever you say.
People Will judge you if you´re confident
and you say what´s on your mind.
But they´ll also judge you if you eat a lot.
But they´ll also judge you once you don´t
say your opinion, but once you say it?
They´ll judge you too. People will judge you.
No matter what you did.
So remember it´s your life not theirs.
So be yourself and let them talk.





Cuando te critiquen, recuerda esta frase

Nunca serás **criticado** por alguien que esté **haciendo más que tú**, solo serás criticado por alguien que **esté haciendo menos** o nada.

Si permites que una ofensa te dañe, **te dañará**. Pero si no lo permites, la ofensa **volverá al lugar de donde salió**.



Lenguaje de Líderes exitosos



“¿Cómo te puedo ayudar?”

“¿Qué opinas de esto?”

“Yo creo en ti”

“Gracias por trabajar duro”

“Tu trabajo es importante”

”Me quivoqué, perdón”



Haz lo correcto
incluso cuando
nadie esté mirando.

Se llama integridad


HAZ SIEMPRE LO MEJOR
Si siempre haces lo mejor que puedes, nunca te recriminarás ni te arrepentirás de nada.
NO TE TOMES NADA PERSONAL
En la medida que alguien te quiere lastimar, ese alguiense lastima a simismo y el problema es de él y no tuyo
4
LOS CUATRO ACUERDOS
HONRA TUS PALABRAS
Sé coherente con lo que piensas y con lo que haces. Ser auténtico te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.
NO SUPONGAS
No des nada por supuesto. Si tienes duda aclárala. Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y no tienen fundamento


“Eres tan grande
como te propongas serlo
y puedes llegar tan lejos
como te dé la gana.”
Anahata

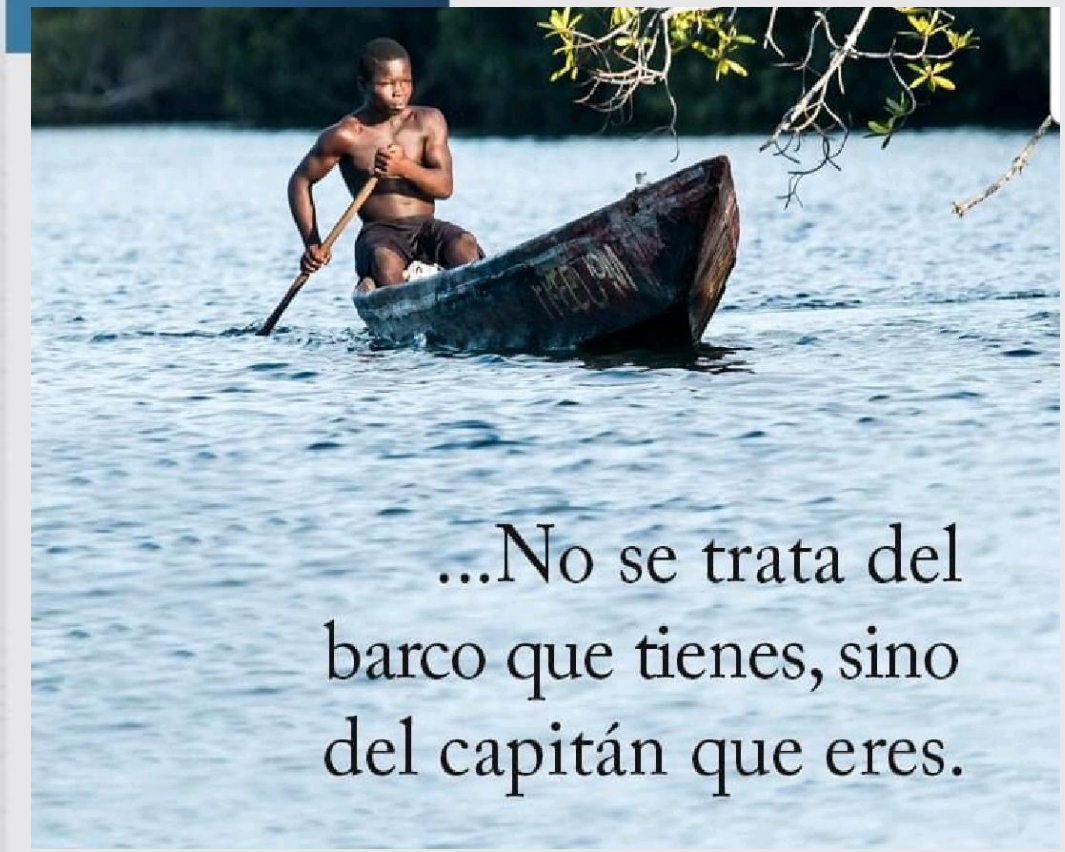


LO MALO ES MALO

Incluso si todo el mundo
lo está haciendo.

LO CORRECTO ES LO CORRECTO

Incluso cuando nadie
lo está haciendo.



Ayudemos



Si miras a alguien desde arriba, que sea para ayudarlo.

LEADERS WITH INFLUENCE

GIVE when they don´t have to.

CARE for others.

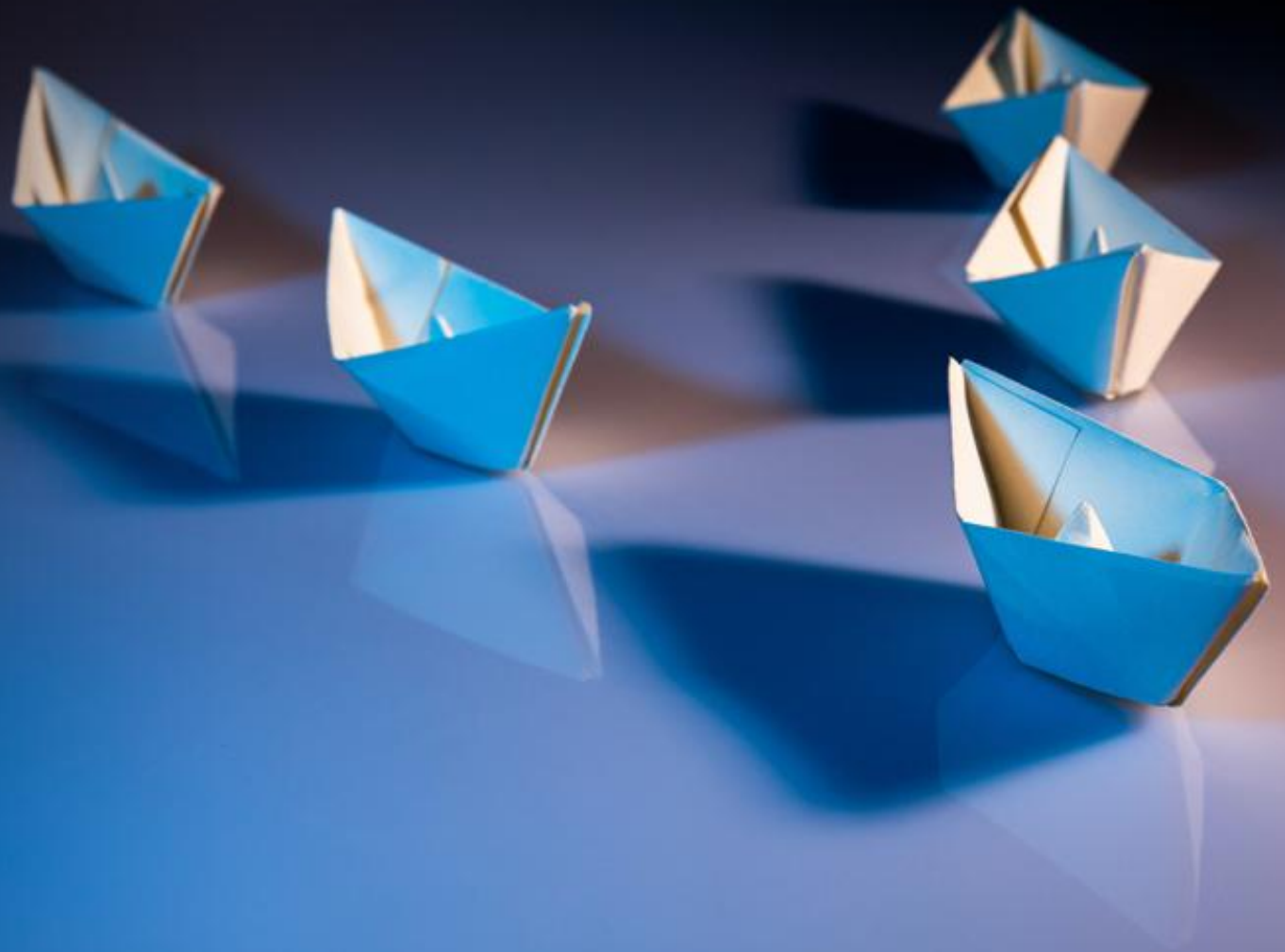
GROW continuosly.

LIVE authentically.

EMPOWER others.

MANAGE hardship

SERVE with humility.



Nothing will destroy a great employee´s morale and inspiration faster than watching their employer tolerate and reward a bad one.



5 TIPOS DE PERSONAS

con las que debes rodearte

Los inspirados

Los agradecidos

Los motivados

Los de mente abierta

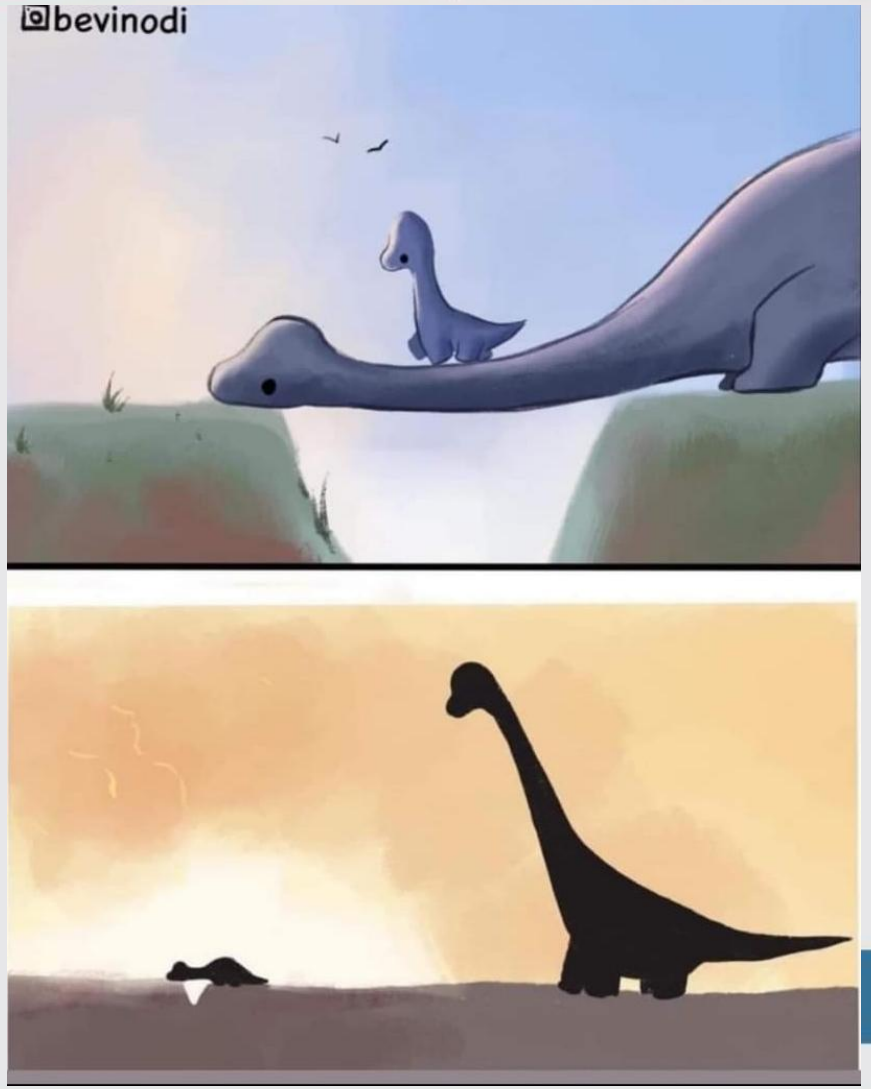
Los apasionados

“Cuanto más duro es el entrenamiento, más fácil es el día”

Naval Ravikant



La palabra convence pero el ejemplo arrastra



Lo que permites
se vuelve normal:

Si dejas que te hablen mal, será normal que te falten al respeto

Y así con
cualquier cosa.

El proceso de retroalimentación te ayuda a:



1. Conocer el resultado de tus acciones.
2. Recibir y dar apoyo para redefinir estrategias y acciones.
3. Aprender y mejorar tu capacidad de acción.



Sigue estos consejos para que tus sesiones uno a uno sean un éxito

PREPÁRATE

Adecua el espacio en donde tomarás la sesión y anota los puntos que quieres tratar.

GENERA CONFIANZA

Crea un estado de ánimo adecuado.

DESCRIBE

Clarifica el para qué y la intención de tener la sesión.

ESCUCHA

Invita a la persona al diálogo, aprovecha la conversación y ofrece ayuda.

LLEGA A UN ACUERDO

Definan qué va a cambiar, cómo le darán seguimiento, cuál será la medición, etc.

ACTÚA

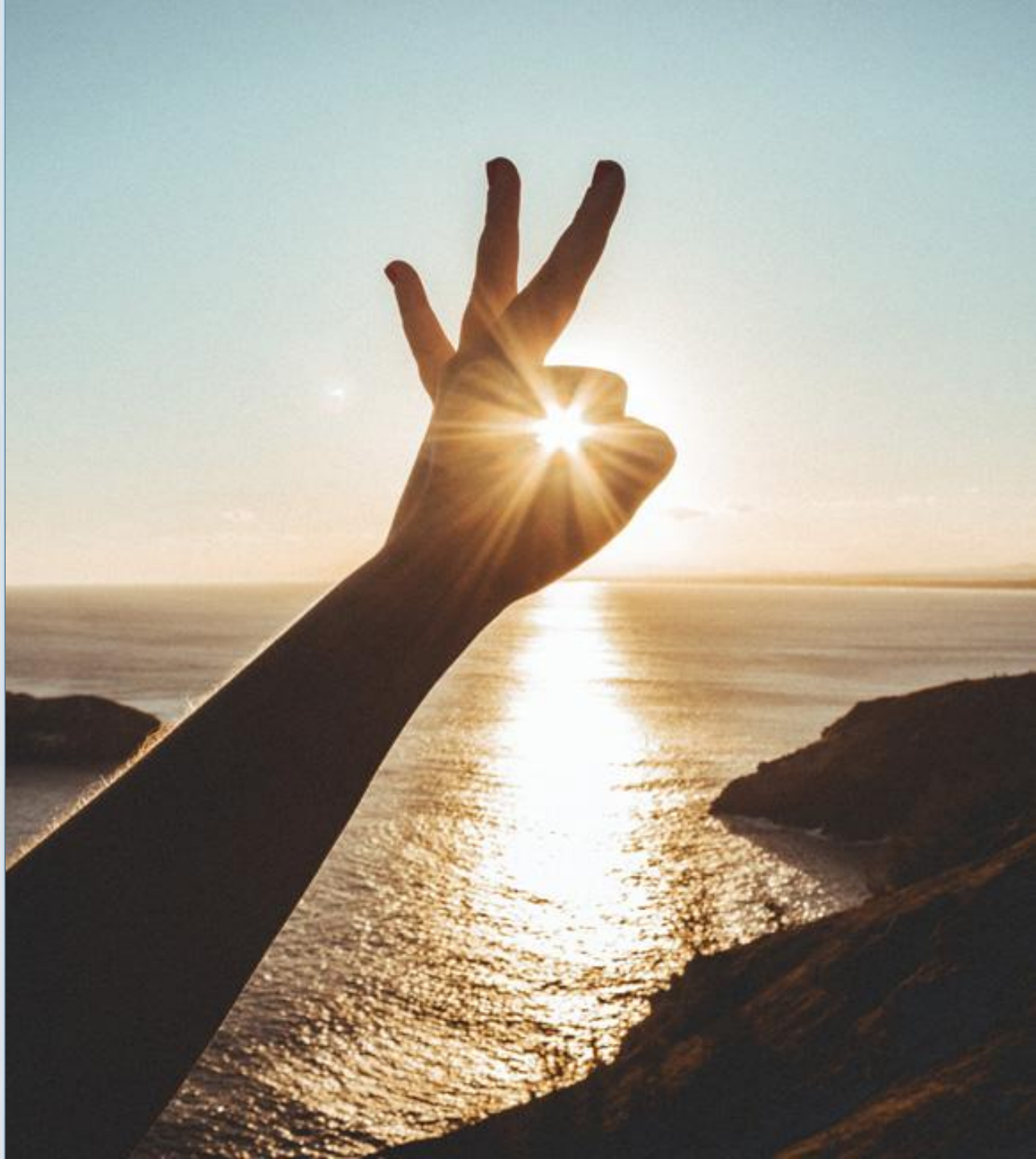
Aprende de la experiencia e incrementa tu capacidad de acción.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad para reconocer las emociones propias y ajenas, y la habilidad de las personas para el manejo de dichas emociones.

Implica 3 capacidades básicas:

1. Descubrir las emociones básicas
2. Reconocerlas e identificarlas.
3. Regularlas y saberlas gestionar.





La emoción requiere una percepción de una relación (de beneficio o no) entre la persona y su medioambiente.

Emociones y pensamientos interactúan entre sí, con unas fronteras que en realidad son prácticamente imperceptibles.

Sin evaluación no hay emoción.

“Cambia tu atención
y cambiaras
tu emoción,
cambia tu emoción
y tu atención
cambiará de lugar.”

Frederick Dodson



Emociones básicas

[Alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, asco]

Innatas, Universales, Automáticas

Ninguna de estas emociones
son positivas y negativas,
algunas están relacionadas con incomodidad,
pero simplemente son **emociones**,
algunas nos producen sensaciones
agradables y otras más desagradables.



Componentes de la inteligencia emocional

- Autoconciencia
- Autocontrol
- Motivación
- Empatía
- Habilidades sociales



Recomendaciones

- Conocer tus emociones
- Identificar cómo te estás sintiendo
- Identificar qué te hizo sentir así
- Decidir qué hacer con lo que esta emoción te dice
- Reflexionar ante la acción

Modular las emociones

Controlar: No permites que la expresión emocional fluya de una manera funcional, expresamos la emoción pero no de una manera funcional.

Reprimir: No expresar, guardar nuestras emociones y no hacer uso de ellas.

Regular: Nos permite hacer uso de nuestras emociones de una manera benéfica, esto mejora la calidad de vida de las personas y de las relaciones sociales.



Una persona con inteligencia emocional tiene:

- Optimismo y persistencia
- Autocontrol
- Innovación
- Confianza en uno mismo
- Adaptabilidad
- Iniciativa
- Motivación de logro
- Confiabilidad
- Valoración adecuada de uno mismo
- Integridad



Empieza ahora.
Empieza donde estás.
Empieza con ese miedo.
Empieza con el dolor.
Empieza con duda.
Empieza con las manos temblorosas
Empieza con la voz entrecortada.
Pero empieza.
Empieza y no te detengas.
Empieza justo ahí donde te encuentras,
con lo que tengas.
Tan solo... empieza

Cuatro pasos hacia el discernimiento

Hay cuatro pasos para integrar el discernimiento (tomados de un pasaje sobre el tema que aparece en “Más allá de la religión”, por su Santidad el Dalai Lama):



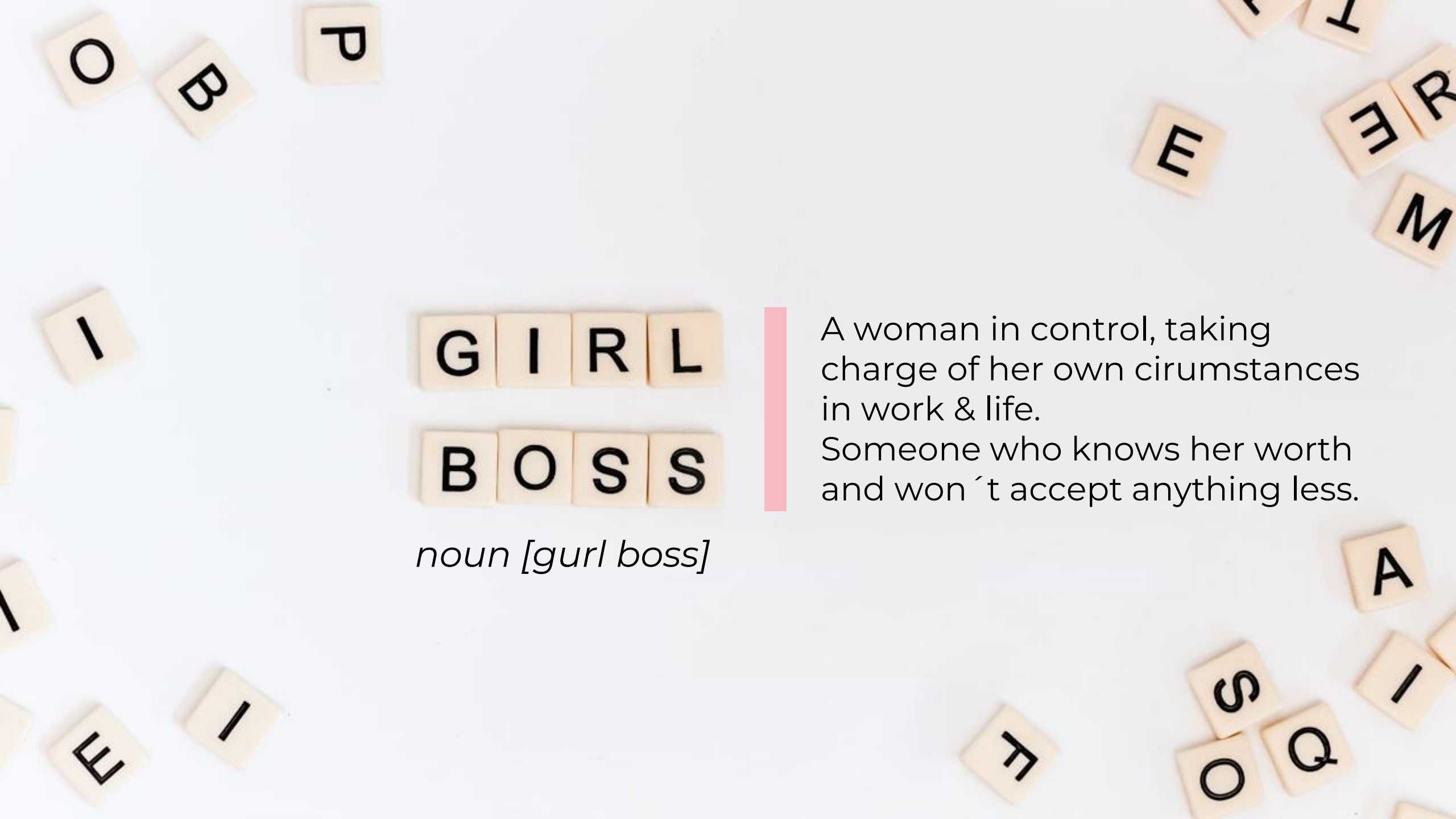
11 characteristics of truly inspiring leaders

1. They have great positive energy
2. They truly value everyone on their team
3. They have a clear vision for the future
4. They listen
5. They communicate effectively
6. They are very trustworthy
7. They are passionate
8. They practice humility and empathy
9. They are authentic
10. They have a sense of porpouse
11. They have a great sense of humor





II. Equidad de género



noun [gurl boss]

A woman in control, taking charge of her own cirumstances in work & life.
Someone who knows her worth and won´t accept anything less.

“Los presidentes no
heredan problemas.
Se supone que los
conocen de antemano,
por eso se hacen elegir
para gobernar con
el propósito de corregir
esos problemas,
culpar a los predecesores
es una salida fácil
y mediocre”

Angela Merkel



And there is no greater indicator of an innovative culture tha the empowerment of women. Fully integrating and empowering women economically and politically is the most important step that a country or company can take to strengthen its competitiveness.

Alec Ross
The Industries of the Future





Melissa Tumino

"The thing about being

Brave

is it doesn't come with
the absence of fear and hurt.
Bravery is the ability to look
fear and hurt in the face
and say move aside.
You are in the way"

PARIDAD EN LA HISTORIA



1989

La primera ocasión que se hizo mención de la democracia paritaria fue en un seminario organizado por el Consejo de Europa con el título: “La democracia paritaria. 40 años de actividad del Consejo de Europa”.

1992

En la cumbre Europea en Atenas “Mujeres en el poder” se utilizó por primera vez el término paridad y su relación con la democracia y con el quehacer de las mujeres en la administración de las nacionales.

1995

En la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing se recomendó a los gobiernos que tomaran toda clase de medidas para lograr el equilibrio entre mujeres y hombres en todos los puestos de gobierno, con el fin de lograr una representación paritaria.

2007

En América Latina fue el consejo de Quito que se reconoció a la paridad como uno de los propulsores determinantes de la democracia, cuyo fin fuera alcanzar la igualdad en el ejercicio del poder de manera amplia.

2014

Reforma Constitucional que incorpora en el Artículo 41 el Principio de Paridad

2015

En el proceso electoral 2014-2015, históricamente se alcanzó el 42.4% de representación de mujeres en la Cámara de Diputados.

2016

Se crea el Protocolo para atender la Violencia Política Contra las Mujeres.

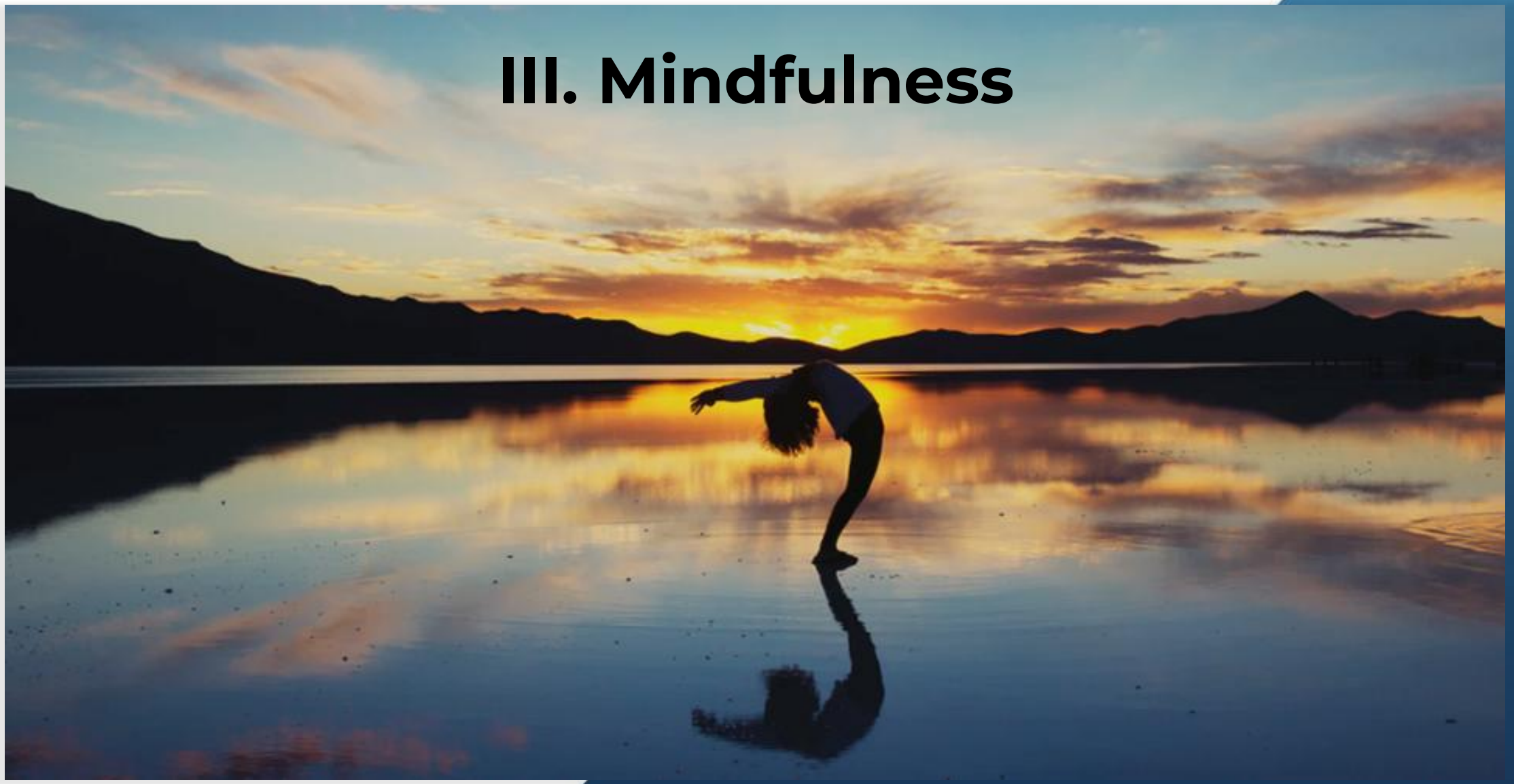
2018

Por primera vez el Congreso de la Unión tiene una integración paritaria.

2019

El Senado de la República reformó la paridad de género en los 3 poderes de la unión, órganos autónomos, y en los gobiernos estatales y municipales.

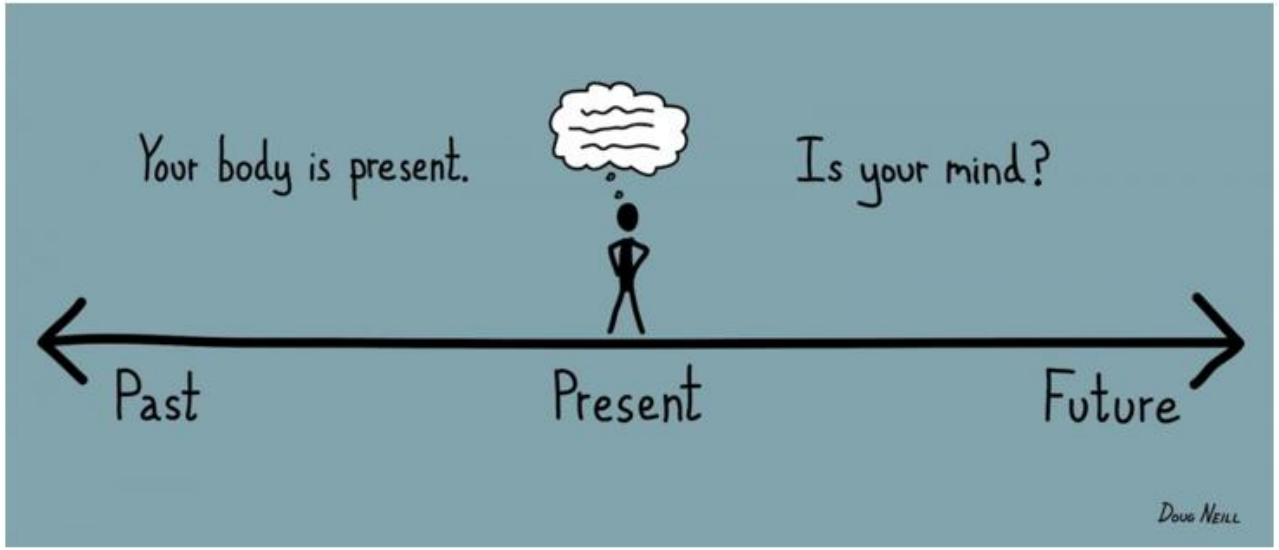
III. Mindfulness



1. ¿Qué es el Mindfulness?

El objetivo es lograr un **profundo estado de conciencia** durante la sesión, y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué acontece en nuestro fuero interno en cada instante a través de la gestión de los procesos atencionales.

El Mindfulness consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al ***aquí y el ahora*** mediante una atención total al momento presente.



"Tu cuerpo vive en el presente. ¿Y tu mente?" Una pregunta retórica que nos acerca a la filosofía del Mindfulness.

2. ¿Cuándo practicarlo?

Idealmente, el Mindfulness debería practicarse **durante media hora al día**, aunque se recomienda comenzar con sesiones más cortas, de no más de diez minutos, para ir aclimatando la mente a las nuevas sensaciones e ir construyendo poco a poco estados mentales de meditación. Si nos propasamos con el tiempo al principio, es fácil que terminemos frustrados al dedicar mucho rato seguido a algo que aún no sabemos hacer bien, y terminemos cansándonos y abandonando esta rutina.

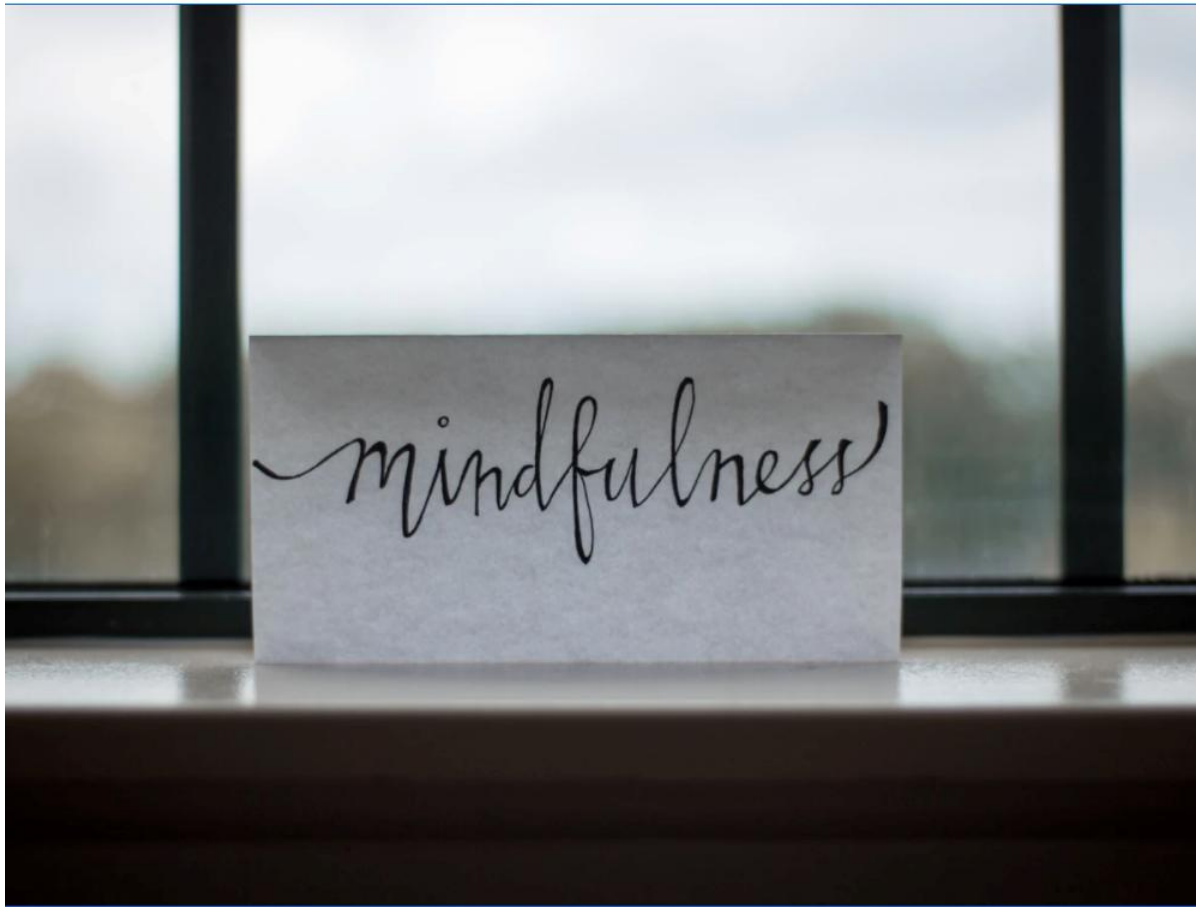
Por lo tanto, aprender a hacer Mindfulness puede requerir cierto tiempo de práctica hasta que seamos capaces de meditar en casi cualquier circunstancia.



3. ¿Dónde realizarlo?

Hay que tratar de buscar un **sitio libre de ruidos**, con una temperatura entre 18 y 25° y en la que nos sintamos confortables. No hay que olvidarse de desactivar teléfonos, alarmas, aparatos electrónicos y todo tipo de ruidos y ondas que nos puedan molestar o interferir en la meditación. En caso de que pongamos música de fondo, es importante que ésta sea relajante y con ciclos repetitivos para impedir que acapare nuestra percepción.

Algunas personas prefieren realizar la meditación en entornos abiertos, en su jardín o en un parque público. No es una mala decisión, pero es importante escoger un sitio que no sea muy concurrido y esté libre de ruidos y elementos distractores. El **uso de ropa cómoda** siempre será un elemento positivo de cara a la meditación, y se recomienda quitarse el calzado y todos los complementos que puedan oprimir el cuerpo.



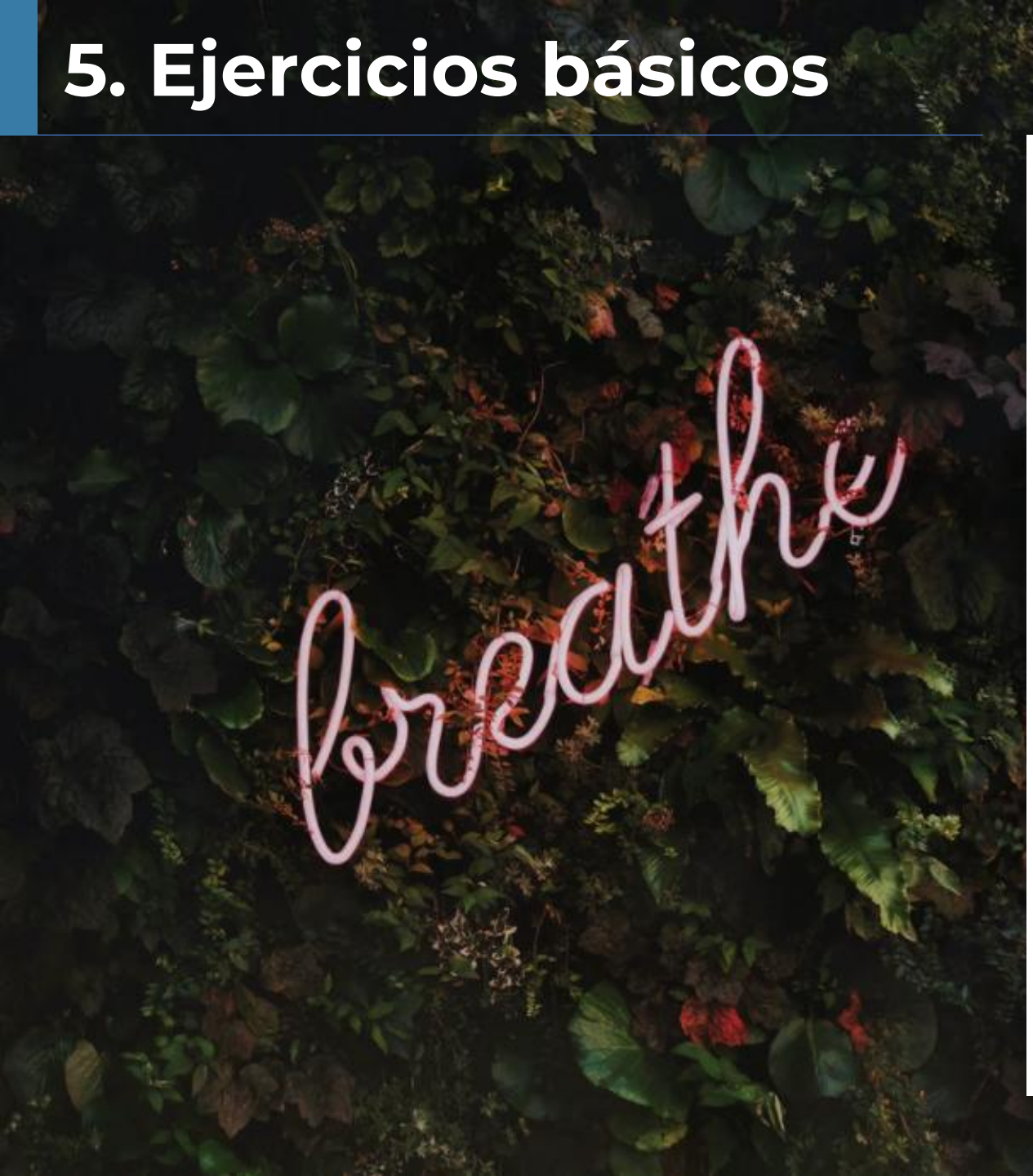
4. ¿En qué posición se practica?



La posición para el Mindfulness será, simplemente, **sentarse cómodamente en el suelo**; no necesariamente en la posición de loto, pero sí es básico que la postura deje la espalda en un ángulo recto para facilitar la respiración. Se puede emplear un cojín, una esterilla o una toalla para estar más cómodos. En el caso de que el cojín sea bastante grueso, será recomendable inclinar la zona pélvica hacia delante, sentándonos en el extremo.

Las vertebras deben permanecer en una posición recta, sujetando el peso del tórax, el cuello y la cabeza. Las piernas y los brazos deben permanecer relajados pero sin desestabilizar la línea de la columna. Por ejemplo, es una buena idea dejar caer los brazos apoyándolos encima de las caderas, o bien simplemente dejarlos colgando. Si la postura alcanzada nos genera tensión en algún área del cuerpo, será preciso reajustar la posición corporal.

5. Ejercicios básicos



Debemos concentrar la atención en la respiración. Escucharla, sentirla como recorre el cuerpo... pero sin pensar en ella. Estrictamente, debemos centrarnos en reconocerla y dejarla fluir por el cuerpo. En el momento en que toda nuestra atención esté inmersa en la conciencia de la respiración, podremos proseguir emitiendo un “mantra”: una palabra o frase corta que, repetida de forma constante, induce a la relajación. Es habitual usar el sonido “ohm”, u otras fórmulas como “estoy bien”, “siempre aquí”, etc. Dependiendo del lugar donde nos encontremos, podemos emitirla a viva voz o mentalmente. Será necesario crear una imagen relajante, visualizando un lugar tranquilo y que nos produzca bienestar. Tanto puede ser un sitio real como imaginario. Podemos imaginar una escalera cuyos peldaños nos van acercando paulatinamente a ese lugar, contando pausadamente los escalones que vamos recorriendo. También podemos visualizar una vela e ir jugando a modificar la intensidad de su luz, o cualquier otra imagen que pueda servirnos de apoyo.

Estos ejercicios nos irán conduciendo gradualmente hasta el siguiente, y será necesaria mucha práctica para poder concentrarse en los estímulos específicos.

6. Ejercicios avanzados

Habiendo entrenado la mente en concentrarse en un aspecto de la percepción o imagen mental, deberemos ejercitarla para permitir que se vacíe y podamos tener la mente en blanco. Es necesaria mucha disciplina pero éste es el punto final de la meditación. Se pueden usar los ejercicios de pensamiento descritos en el punto anterior.

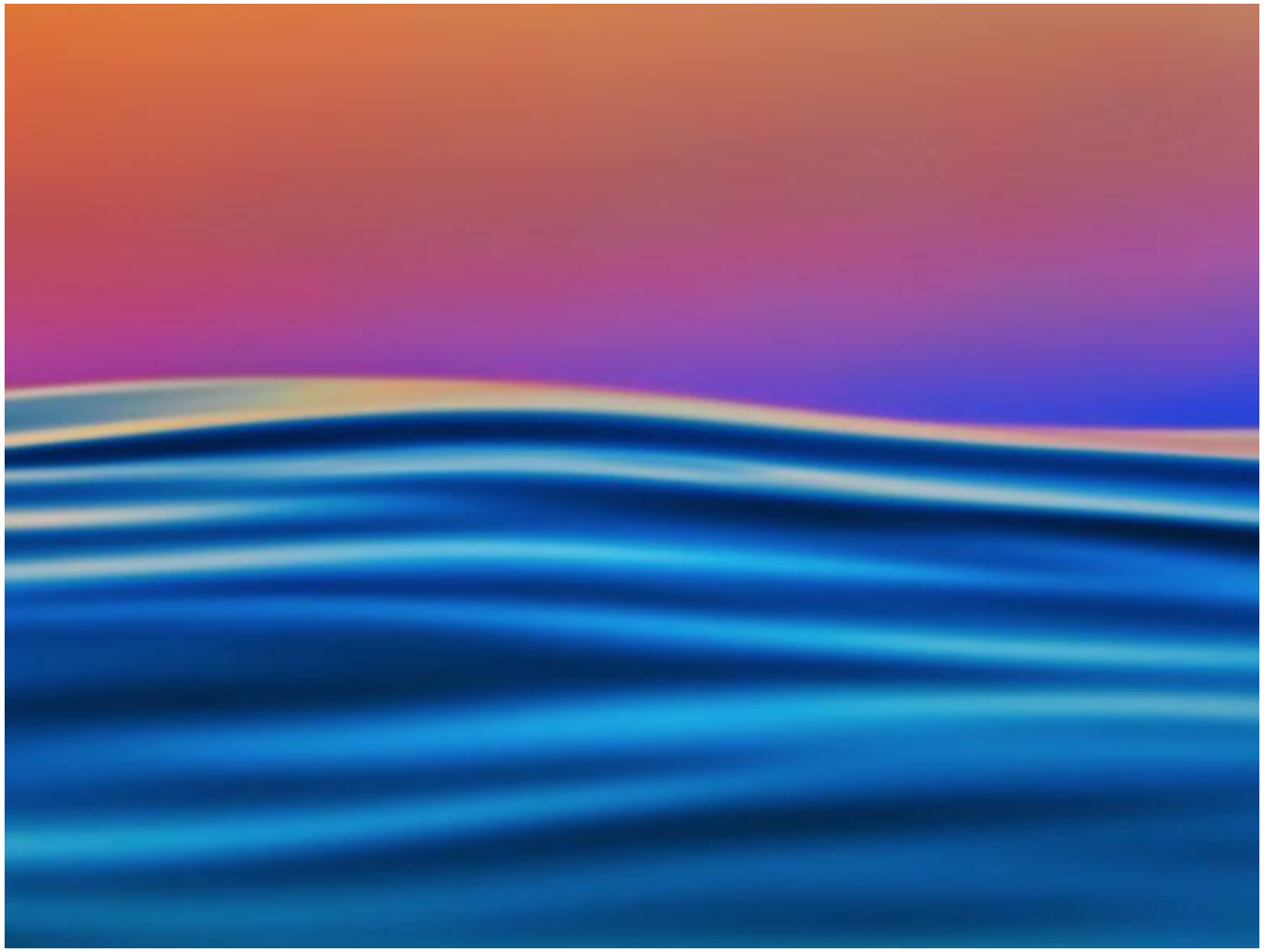
Es imprescindible mantener una actitud neutral ante los pensamientos o imágenes, **no juzgarlos como buenos o malos**, sino simplemente percibirlos, observarlos de manera impersonal. Es posible que, durante los primeros intentos, no seamos capaces de mantener la mente en blanco más que unos pocos segundos, pero esto es habitual y será el tiempo el que nos permitirá lograr un estado de meditación profunda.



7. ¿Por qué debemos practicarlo?

Una investigación publicada en la revista *Journal of Internal Medicine* reveló que practicar media hora de Mindfulness diaria alivia los síntomas de trastornos como la depresión o la ansiedad. Además, descubrieron que la meditación centrada (procedente de la práctica budista de concentración en el presente y ausencia de juicios de valor) **podía tener efectos positivos en la percepción del dolor**. Los resultados fueron validados incluso controlando el efecto placebo. Se reportó que el incremento del bienestar perduró hasta medio año.

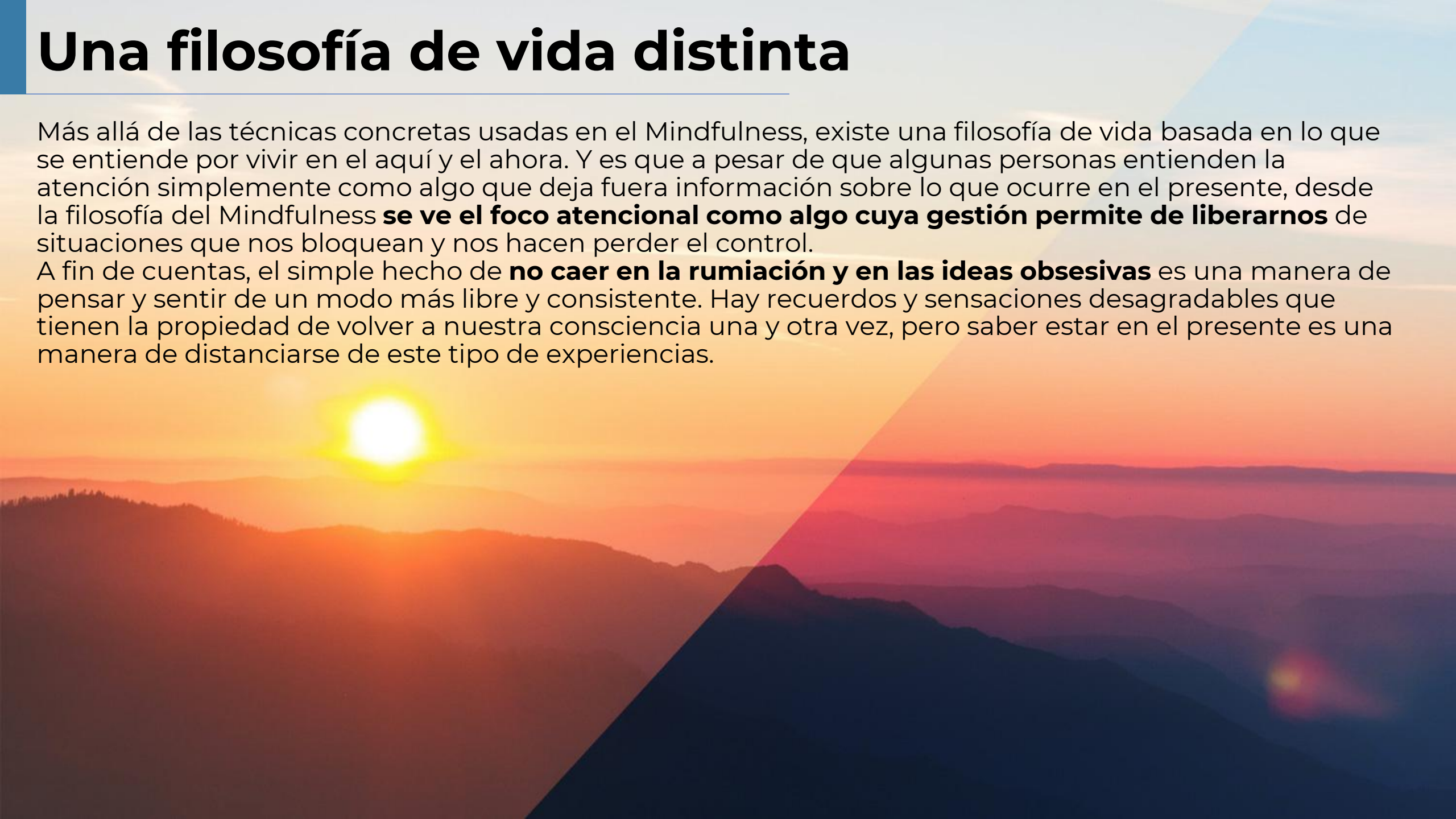
La meditación también **reporta mejoras en la memoria, la capacidad de concentración, la autoconciencia y la inteligencia emocional**. También se asocia con la optimización de los recursos del sistema inmune, así como con la mejora en la percepción de soledad en personas de la tercera edad.



Una filosofía de vida distinta

Más allá de las técnicas concretas usadas en el Mindfulness, existe una filosofía de vida basada en lo que se entiende por vivir en el aquí y el ahora. Y es que a pesar de que algunas personas entienden la atención simplemente como algo que deja fuera información sobre lo que ocurre en el presente, desde la filosofía del Mindfulness **se ve el foco atencional como algo cuya gestión permite de liberarnos** de situaciones que nos bloquean y nos hacen perder el control.

A fin de cuentas, el simple hecho de **no caer en la rumiación y en las ideas obsesivas** es una manera de pensar y sentir de un modo más libre y consistente. Hay recuerdos y sensaciones desagradables que tienen la propiedad de volver a nuestra consciencia una y otra vez, pero saber estar en el presente es una manera de distanciarse de este tipo de experiencias.



El Mindfulness requiere voluntad

Sin embargo, aunque la ciencia ha aportado conocimiento sobre los muchos beneficios que nos aporta esta práctica (emocionales, mentales, físicos y de paz interior) **la realidad es que no es fácil ponerse a meditar**. Es común ver que la gente empieza llena de ilusión, solamente para probar, van a medida que van transcurriendo los días no son capaces de encontrar un momento para practicar.
Y no debería sorprendernos.

Estamos acostumbrados a no parar de hacer cosas, a no “perder el tiempo” con actividades que no tengan utilidad inmediata y a huir del aburrimiento. Es así como el principiante, casi sin darse cuenta, se inventa múltiples excusas para no meditar.



Las excusas habituales de los principiantes

1. No tengo tiempo

Esta es sin duda la más repetida y quizás las más absurda de todas. Todos estamos ocupados, sí, pero **siempre tenemos cinco minutos para dedicarnos a nosotros mismos**.

Muchos principiantes creen que tienen que empezar con 30 minutos de meditación al día y eso es un gran error. La clave está en ir progresando. Ponte una meta sencilla, por ejemplo 5 minutos diarios la primera semana hasta que puedas meditar un mínimo de 20 minutos al día.

Crea el hábito de pasar 5 minutos al día y poco a poco ir subiendo a 8, 10 minutos, y así sucesivamente, es la mejor manera de sentirte cómodo con esta práctica. Piensa que tan solo 10 min de meditación diaria ya te aporta numerosos beneficios.





2. Me aburro

El mayor enemigo del meditador principiante es el aburrimiento, y francamente lo entiendo. Una actividad que consiste en no hacer nada, no suena especialmente atractiva.

Pero amigo, no hacer nada ya es hacer algo. Y es algo realmente difícil. Deja que alguien te guíe al principio, **practica la meditación guiada para que se te haga menos aburrido**. También hay meditaciones de muy diferentes tipos, algunas se basan en ciertos temas que te pueden resultar más atractivos o en repetir mantras. Esto hace que sea más ameno ya que reduce la impresión de que no estás haciendo nada.

3. No lo hago bien

Una de las mayores dificultades para meditar es ponerte expectativas o repetirte a ti mismo “todo el mundo medita bien menos yo”.

Si no consigues concentrarte en la respiración porque no paran de venirte diferentes pensamientos como la lista de la compra, los planes del fin de semana o lo muy aburrido que estás, ¡Felicidades! Eso es que lo estás haciendo fenomenal.

El objetivo de la meditación Mindfulness es justo ese, **observar todos los pensamientos que están pasando por tu mente**. Simplemente obsérvalos, acepta que te has distraído y vuelve a poner atención a tu respiración, así hasta que venga la siguiente distracción.





4. Tengo algo importante que hacer

Estás meditando y de repente uno de los pensamientos que te distrae te hace caer en la cuenta de que en realidad se te ha olvidado algo importante que tienes que hacer.
No puedes dejar de pensar en ello, así que esta vez sí, te convences de que esta meditación no va a servir para nada.

¡Error! Cuanto más distraído mejor, así no te aburres. **Observa lo muy distraído y nervioso que estás**. Sé consciente de tu respiración acelerada y de lo mucho que te importa lo que sea que tienes que hacer. Ánimo, al fin y al cabo, en sólo diez minutos ya podrás hacerlo.



5. No sé por donde empezar

Una buena idea sería empezar por el principio. Simplemente **siéntate y pon atención en tu respiración, en un sonido o en un objeto externo**. No necesitas nada más. Ni música clásica de fondo, ni velas aromáticas, ni ser capaz de sentarte en la postura de la flor de loto. Simplemente ponte cómodo pero no apoyes la cabeza, mantenla erguida para no quedarte dormido. Date cuenta de cómo respiras y de la manera de expirar e inspirar el aires. Y... *voilá*, ¡Ya estás meditando!

Espero que estos pequeños consejos os hayan convencido para derribar esas excusas que todos ponemos para no meditar y realmente lo probéis. ¡Cuando menos te lo esperes, descubrirás que estás enganchado!


¡Gracias!