

Empezando a Construir Una Vida Con Sentido

◆ Gestión de Emociones e Higiene Mental:

Para desarrollar cualquier proyecto de forma eficiente, debemos **saber qué preguntas hacernos**. Estás ante el proyecto más importante, por lo que empezemos por el principio: *haciendo preguntas sobre emociones y pensamientos*.

Preguntas:

1. ¿Que emoción (*alegría, miedo, ira, tristeza, frustración...*) te acompaña hoy?
2. ¿Esa emoción te acompaña hace mucho?
3. ¿Cómo sabes que se trata de esa emoción y no de otra?
4. ¿Cómo has sabido identificarla?
5. ¿Qué pensamientos tienes últimamente?
6. ¿Los consideras positivos o negativos?
7. ¿Te gusta tenerlos? ¿Por qué?

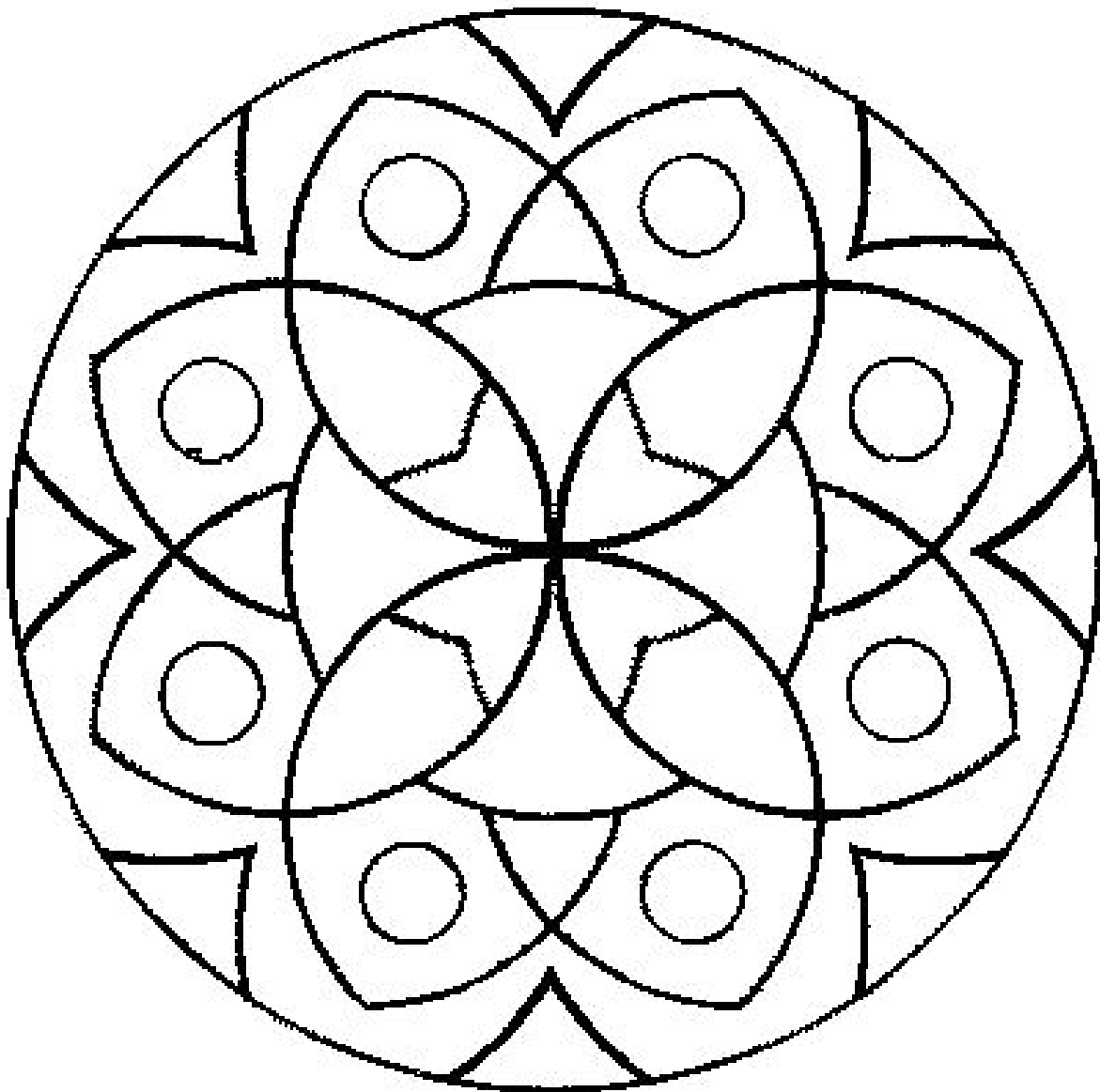
Al responder a estas preguntas, has puesto en práctica el “**vaciado**”.

Este es un ejercicio maravilloso a través del cual **vaciamos la mente**. **Consiste en:** escribir todo lo que se te pasa por la cabeza, tenga o no tenga sentido, sin reglas ortográficas, ni de puntuación, PIENSA QUE NADIE LO LEERÁ POR LO QUE ‘ESCUPE’ TUS MIEDOS, JUICIOS Y PALABROTAS EN MAYÚSCULAS, NEGRITA Y SUBRAYADO SI HACE FALTA. Hazlo cada vez que sientas angustia, ansiedad, alguna emoción que creas que te supere o cuando tu mente rumia sin parar o no para de darle vueltas a todo.

La represión, la contención y el control de nuestras emociones, juicios y pensamientos son las razones y las causas de los problemas emocionales y mentales de verdad. Y tu dirás: “si no me contengo mato a alguien”. Yaaaaaa, por esa razón es muy importante escucharse y sacar lo que ocurre dentro de forma sana para no hacernos daño a nosotr@s mism@s, ni a l@s dem@s.

Y tu siguiente reflexión seguramente sea: “*me duele menos pegarle 3 gritos a alguien que sentirlo yo*”. Pues mira no, ahí es donde la mayoría se equivoca, pero se equivoca por desconocimiento, por falta de información. Cuando le pegamos 3 gritos a alguien, nos hacemos daños y le hacemos daño al otro, y luego, aparece la culpa. Es decir, sentimos el dolor por 3. De ahí la importancia de que pongamos en práctica técnicas y nos hagamos las preguntas correctas acerca de qué nos pasa para aprender a **convivir con el dolor, con el malestar que nos generan determinadas emociones y pensamientos**.

A continuación te invito a que imprimas este **mandal** y lo **pintes**. Posteriormente responde a la pregunta: **¿Cómo me he sentido mientras lo pintabas?**



❖ “Me Doy Permiso Para”

Este ejercicio sigue utilizando el lenguaje para cambiar nuestra energía. Siente la liberación al crear espacio en tu mente para que se dé **permiso a SER** a través de la construcción de frases que empiecen por: **“Me Doy Permiso Para...”**.

Aunque no sea verdad, o crees que te cueste muchísimo llevarlo a cabo, escribe lo que te gustaría, lo que te liberaría, lo imposible... Puede ir desde lo más trascendental, hasta lo más cotidiano.

Ejemplos: *“me doy permiso para dejar la losa sin fregar”, “me doy permiso para no respetar las opiniones de los demás”, “me doy permiso para perdonarme”, “me doy permiso para no perdonar a nadie”, “me doy permiso para comerme esta chokolatina”, “me doy permiso para dejar este trabajo que me asfixia”...*

❖ El mindfulness:

¿Sabes lo que es el **mindfulness**? Es la práctica de la **atención plena**. No tiene nada que ver con dejar la mente en blanco. Se trata más bien, de **darnos cuenta de qué ocurre en nuestro cuerpo, como si lo observásemos desde la distancia**. Es un ejercicio sin juicio, ocurra lo que ocurra está bien: *mareos, pensamientos negativos, recuerdos del pasado, culpa, rabia, amor, sosiego, calma...*

Acomódate y cierra los ojos. Siente como el aire entra y sale por la nariz y observa como si fueras un espectador externo: *dolores musculares, molestias, pensamientos, presión en el pecho, sensación de distensión...* Lo que sea, **obsérvalo durante 5 minutos de reloj y después escribe tu experiencia**. Si esto lo haces a diario, mejor que mejor.

Créeme, no importa tanto si te ha gustado o no, has practicado una de las **herramientas más eficaces de autoconciencia, así como la más eficaz para calmar pensamientos**.

❖ **Compromiso con los valores: aprender a construir una vida con sentido.**

Puede que nuestros pensamientos y nuestras emociones nos estén llevando por un camino que impide que tengamos sensaciones agradables. Las sensaciones agradables las sentimos cuando nos arriesgamos un poquito y nos atrevemos a **realizar acciones a favor de lo que queremos en nuestra vida**. Un pequeño paso. Aquí hablo de **VALORES: comportamientos que guían**. Si hasta ahora te guiaban pensamientos como “*no soy capaz de cocinar*”, jamás lo intentarás. Pero si para ti saber cocinar es importante, **dejándote llevar por tus valores, pedirás ayuda, te apuntarás en clase, verás tutoriales...** Quizá no llegues a chef, pero tu comida será cada día más sabrosa y nutritiva.

Para empezar a construir una vida basada en valores podemos utilizar la **herramienta La Rueda de la Vida** para **hacer visible lo satisfechas/os que estamos con las diferentes esferas de nuestra vida y así tener un punto de partida**.

Dibuja un círculo y divídelo en 8 partes como si de una tarta se tratara. Cada porción representa un área importante de nuestra vida: *salud, trabajo, pareja, familia, finanzas, amistad, ocio y desarrollo personal*.

A continuación puntúa de 0 a 10: “0”: no estoy nada satisfecha/o, “10”: estoy muy satisfecha/o. El pico de la porción es un 0, y el borde de la circunferencia es un 10. Colorea cada porción de forma proporcional a la puntuación que le des de 0 a 10.

