

**EL RETRATO DE UN ASESINO (EL STRESS)
ACTITUDES PARA UN PROGRAMA DE MINDFULNESS.
Una Guía Práctica
By: Dr. Arodi Martinez**

Mindfulness es estar despierto, enfocado, y saber quien soy yo en mi esencia.

LA CURIOSIDAD: Es una actitud importante porque me hace estudiar, buscar mas y estar enfocado.

BENEVOLENCIA: Es tener una actitud correcta para poder ver mas allá de cualquier situación que se me presente y algo muy importante es el NO JUZGAR por ejemplo el porque la persona que esta frente de mi esta enojada sino mas bien que es lo que esta provocando de que la otra persona este así de enojada.

GRATITUD Y GENEROSIDAD: Es tener una actitud de estar conscientes de que tengo lo que tengo a mi alrededor y que no tengo necesidad de absolutamente nada mas y eso me producirá un estado mental de estar completo.

NO TENER UNA AGENDA: Uno de los procesos de mindfulness es NO VER LAS COSAS COMO BUENAS O MALAS sino como lo que son. Por ejemplo: Es incorrecto decir, tengo una mala o buena noticia, lo correcto es poder decir TENGO UNA NOTICIA. “ No tener expectativas de algo” Ejemplo: Pensar de que voy hacer algo y percibir de que me va a ir super bien o quizá super mal! por es muy importante el no tener una agenda.

Es muy importante de que si no hay nada que podamos hacer ante una situación es mejor no hacer nada y esperar el momento correcto para poder hacer las cosas correctamente. Ejemplo: Tengo que pagar la renta en una semana y no tengo todo el dinero completo. Entonces la pregunta es: Hay algo que pueda hacer yo en este preciso instante? y si la respuesta es NO, hasta mañana entonces la contra respuesta es, OK entonces entonces ya mañana veremos que podemos hacer y por ahora no queda mas de que estar tranquilos y espera hasta mañana.

DEJARLO IR Y DEJARLO SER: Es la actitud correcta de evitar un apego y dejar ir y que sea lo que tiene que ser.

PACIENCIA: Es no empujar el progreso de alguien mas, todos aprendemos de diferentes formas por lo tanto no debemos de establecer estereotipos de que porque alguien mas que se encuentra en la misma situación de otra persona y ya logro superarlo en un corto tiempo, no significa de que la otra persona lo podrá superar en el mismo tiempo de la otra persona. La paciencia no es algo inactivo o estar inactivo, sino

mas bien se trata de continuar el proceso de enseñanza durante el proceso de transformación de la otra persona.

NO TOMAR LAS COSAS TAN DEMASIADO EN SERIO. El sentido del humor es muy importante, ante las situaciones difíciles de la vida.

CONFIANZA: Es estar seguro de quien soy yo porque nadie me conoce mejor a mi, mas que yo mismo. Ahora bien es muy importante de no apoyarnos en nuestra propia prudencia, dicho de otra manera no debemos de aparentar ser algo o alguien que no soy. Es muy importante saber de que nos enojamos, nos ponemos tristes, nos desanimamos etc. Sin embargo es ahi donde debemos de evitar todo esto porque se de que me van afectar y por lo tanto debo de saber en realidad quienes somos y que es lo que tenemos como seres humanos.

PRINCIPIANTE DE LA MENTE: Es importante ver las cosas como que si fuese la primera vez que nos están sucediendo, a diferencia de que en esta coacción con un nivel de conciencia mas elevada.

En mindfulness hay **CUATRO FUNDAMENTOS:** Cuando Buda pensó en mindfulness no pensó que era para quitar el stress sino mas bien pensó en mindfulness para empezar a investigar su propio cuerpo, y pensaba en los líquidos que contaminan el cuerpo, “ La pus, Fisis, excremento, lagrimas, la Bilis,

Nota Cabalística: La palabra IBUR significa “Lo Que Hiede” Cuando alguien se conoce así mismo y eleva su nivel espiritual se puede dar cuenta de que estamos llenos de toda esta mucosidad de todo esto que hiede, ya no ve lo bueno o lo super espiritual que cree que es sino mas bien ve lo inmundo que tiene y de lo primero que debe de cambiar. El querer utilizar perfumes fisicamente hablando es solamente para cubrir la inmundicia y o todo lo que hiede.

Es muy importante saber esto: Podemos ser muy espirituales y muchas cosas mas, sin embargo sino mantenemos un programa no nos va a servir de absolutamente nada porque no hay un orden y una consistencia.

FUNDAMENTOS DE MINDFULNESS

1. MINDFULNESS DEL CUERPO: Es estar conscientes de nuestro presente practicando body scan (escanear el cuerpo) ***El instinto biológico de todo ser humano es preservar sus genes.**

Ejemplo número uno de este fundamento es: Que si un hombre esta discutiendo con su esposa y gritándole enfrente de sus hijos es porque no esta consiente y no esta sintiendo su cuerpo y por lo tanto no esta en el presente de lo que esta haciendo y por consiguiente va causar un daño y un trauma emocional a sus hijos que están ahí presente.

Ejemplo número dos: Si el hombre esta peleado con su esposa y frente de el tiene un palto exquisito lo mejor que debería de hacer es poner en practica mindful eating, para poder saborear bien todos sus alimentos. También se puede poner en practica mindful breathing, mindful sound (música) ya que es parte sensorial del cuerpo. Si vemos mindfulness desde el lado espiritual nos daremos cuenta de que YHWH siempre ha estado conmigo, sin embargo sino tengo una conciencia despierta no lo podré percibir así, entonces al elevar nuestra conciencia nos podremos dar cuenta de que YHWH siempre a estado guiando mi vida y alcanzar este nivel de mindfulness espiritual me ayudara a producir COMPASION, EMPATIA Y BENEVOLENCIA Y ME CONECTA A MI SER PARA SABER QUIEN SOY YO, PORQUE LA ESPIRITUALIDAD ES DE MI ALMAY NO DE YHWH, PORQUE YHWH NO ES ESPIRITUAL, YHWH ES LA REALIDAD Y YO SOY ESPIRITUAL. “YHWH ES EL PADRE DE LOS ESPIRITUS Y MUCHO MAS QUE TODO ESO” ELOHIM ES MAS ESPIRITUAL POR SUS PODERES Y SUS UNIVERSOS, Y EL AIN SOF ES TODO Y MUCHO MAS QUE EL TODO Y LA NADA. LA ESPIRITUALIDAD NO TIENE NADA QUE VER CON YHWH SINO TIENE QUE VER CONMIGO PORQUE EL ESPIRITUAL SOY YO. Es por eso de que mindfulness produce espiritualidad porque me ayuda a producir conciencia de que soy mas de carne y de huesos y que soy mas de las cosas biológicas de mi ser porque hay una felicidad que me hace sentir contento gracias a los impulsos de mi cerebro sin embargo la meta final es poder llegar a ser feliz mas allá de lo natural que mi cerebro me pueda dar o lo biológico que me pueda dar por medio de sus neuro-transmisores. Por ejemplo porque una persona se pone feliz por darle un stake? Que al caso no estaba feliz esta persona antes del stake? se estaría muriendo de hambre? no estaba contenta? tenia diez días de no comer? la respuesta es NO, lo único que estaba esperando es de que biológicamente su cerebro le dijera de que ahora esta bien. Y lo que mindfulness nos dice es de que no necesitamos de que el cerebro nos diga del quien soy y del como me debería de sentir y que podemos ser feliz sin necesidad de que el cerebro nos indique de que es hora de ser feliz. En este caso la mente empieza a regir al cerebro en lugar de que el cerebro rija la mente. En la película del MATRIX existía la pregunta de QUE ES EL MATRIX? aquí en este caso nosotros preguntariamos QUE ES EL CEREBRO? Es el cerebro un órgano? o es la cárcel de mi mente? y que pasaría si me salgo de mi cerebro? Pasaría lo que dice Shaul Katan, no estoy seguro si fui en el cuerpo o en el espíritu, sin embargo me encontré en la nueva Jerusalem y saben que lo que vi no lo puedo contar, no porque no quiera contarlos sino porque no tengo las palabras para poder contarles lo que vi ahí. Ahora si lo vemos del lado biológicamente diríamos “me salí de mi cerebro entonces ya no hay palabras porque el cerebro es el que me da las palabras y limita todo mi ser. Porque yo le puedo llamar a alguien bella, bonita, hermosa, chula etc a alguien ya que es lo máximo que mi cerebro tiene para poder decir porque nunca podré decir lo que realmente la persona.

Todos tenemos la capacidad de poder salirnos de nuestro cerebro, y lo hacemos todo el tiempo nada más que no estamos conscientes porque estamos atrapado.

En mindfulness tenemos la oportunidad de poder enseñar que podemos iniciar nuestro día todos los días siendo una persona mediocre, rutinaria siendo lo que tu eres y que todo se quede igual, o por lo contrario poder levantarte y decidir aprender cosas nuevas saliéndote de la rutina y dejando de ser mediocre para poder aprender cosas nuevas. Mindfulness no arregla a nadie mindfulness lo único que hace es decirte la verdad y lo que tu decidas hacer con la verdad es tu decisión.

2. .ESTAR CONSCIENTES DE LOS TONOS (MUSICALES) VIBRACIONES DE SENTIMIENTOS: En el momento que estoy consciente de mi cuerpo comienzo a categorizar la clase de sentimientos y sus tonos. Cuando estoy enojado debo de estar consciente en que tono estoy, puede ser que este en un tono bajo o en un tono alto. Cuando estoy en el cuerpo voy a empezar a sentir que clase de sentimiento hay en mí. Aunque no sienta nada, ese nada es algo. Hay dos clases de sentimientos, placenteros, y no placenteros o sentimientos neutrales. Ejemplo un sentimiento placentero puede ser ir a comer con la persona que amamos y de repente sucede algo y entonces deja de ser placentero. Entonces la clave o la regulación en este caso es tener sentimientos neutrales. La meditación no es para sentirnos bien o mal sino neutrales normales. El sentimiento de la tristeza debería de ser neutral sin embargo la mayoría de personas lo siente de forma negativa, el problema no es sentir sino hacia donde inclinamos nuestros sentimientos. La felicidad debemos de tomarla como un sentimiento neutral sin embargo la mayoría lo toma como algo positivo. Al final debemos de darnos cuenta de que kabalísticamente el bien y el mal son los mismos porque están hechos de sentimientos.

3. MINDFULNESS DE LA MENTE: Aquí en su fundamento se trata de ponerle atención a la actividad de nuestra mente y esto significa ponerle atención a los pensamientos que se me vienen, las historias que yo me cuento cuando estoy solo. “ hicimos y venimos, ganamos la lotería nos la gastamos la perdimos, nos casamos nos divorciamos etc” algo así como parte de un daydreaming. El cerebro está involucrado en esta parte utilizando las tres áreas principales(el cerebelo, sistema límbico profundo, corteza prefrontal) Cual sería la actitud correcta a tomar en este fundamento de mindfulness **NO JUZGAR (NO DEBO DE JUZGAR MIS PENSAMIENTOS PORQUE ME ATRAPAN Y ME DESTRUYEN)** Debemos de tener cuidado con nuestro pensamiento porque nos pueden aislar de todos. (la depresión) **debemos de saber como la mente opera**, como un pensamiento empieza a operar en mí, como el pensamiento llega a mí y me doy cuenta del como me empiezo a enojar en lo físico, sentimental, pensamiento y cuando todo se vuelve una locura (percepción,

pensamiento, siento, y como siento actúo) En el momento que digo de que tengo un pensamiento bueno eso significa de que antes de eso tenía un pensamiento negativo y lo ideal es tener un pensamiento neutral. La clave es ser pro activo no reactivo aunque en una pelea quizá tenga que ser reactivo para defenderme sin embargo lo ideal es empezar primero siendo pro activo. Una pelea no la gana el que le pega al otro sino quien logra evitar la pelea.

CINCO PRECEPTOS DE MINDFULNES PARA MIS ESTUDIANTES

CUAL ES LA ETICA Y MORAL O LA FORMA DE VIDA DE MINDFULNESS: La razón de la etica de mindfulness es para que podamos ser felices y estar completos y de una forma sin estrés y sin sufrir tanto

1. NO MATAR: Es desarrollar una armonía de benevolencia o compasión (Loving “es la armonía entre Guebura y Hedsed que al final viene siendo TIFERET/COMPASION and Kindness “ Hedsed”) Tener compasión es tener un balance entre lo bueno y lo que sera siempre y la restricción del como voy a darlo. El amor hay una forma de darlo desde lo físico hasta lo espiritual, ya que un amor desbordado es peor que el odio porque destruye total.

2. NO ROBAR: Es aportar, ser generoso con mis palabras, con mis bienes, aun con mis lagrimas, Yahshua decía llorar con los que lloran y reír con los que ríen. Estas son las reglas de mindfulness que hay que darle a la gente y dejarles saber de que este programa es para ayudar a ser generosos y no para hacer dinero porque eso es lo mas bajo que podemos ofrecer, seria como ofrecer el bagazo de mindfulness. Hay un concepto que dice “Lo que no quieres que te hagan a ti no se lo hagas a tu prójimo” sin embargo lo ideal y correcto según Yahshua es, “ Lo que te gustaría que te hagan a ti hazlo entonces a tu prójimo” Yashua buscaba siempre el placer en lugar de ver las cosas de forma negativas, en otras palabras sabes lo que te gusta a ti? porque sino sabes que es lo que te gusta a ti entonces no podrás darle a otra persona lo que te gusta a ti. Dejar saber siempre las cosas negativas que no nos gustan siempre es mas fácil, sin embargo decir las cosas que nos producen placer es mucho mas difícil. Aquí en esta regla de mindfulness de NO ROBAR no es para decirles de que no roben porque eso seria lo ilógico de decirle a una persona que no roba sino mas bien es de decirles lo opuesto.

3. NO LASTIMAR A NADIE INCLUYENDOTE A TI MISMO, SEA SEXUALMENTE O POR UN DESEO MUY FUERTE, O SEA POR UNA PASION. Mindfulness hablando de esto nos da a entender de una forma básica de que mucha de nuestra agresividad es por pasión ya sea sexual o emocional. En nuestra clase de mindfulness esto significa de que debemos de estar contentos, completos porque una persona que esta completa

no tiene pasiones desarraigadas. El que esta muy feliz esta tan mal como el que esta bajo depresión porque esta des balanceado porque sus emociones le están mintiendo porque sus emociones están desarraigadas. Muchas veces podemos percibir que lo que esta sucediendo no es real sin embargo lo estamos sintiendo porque estamos metidos en la situación, sin embargo en mi cabeza no estoy des balanceado porque no estoy permitiendo que la situación me altere mis niveles de enojo dependiendo de cada situación.

4. NO MENTIR: Aquí no se trata de decirle a alguien de que no mienta, o de enseñarle que si la mentira es buena o mala o de si estoy mintiendo para ayudar a mejorar a alguien porque entonces ahí nos metemos en problemas todos, sino mas bien todo lo que hay que hacer es decir la verdad y la verdad debe de ayudar. Hilel el gran sabio de Israel decía de que una verdad que daña es peor que una mentira. por eso es de que Yashua dijo de que no tiremos las perlas a los cerdos porque todo esto tiene una ética. Aquí no se trata de pensar de que mis perlas (verdades) te van a dañar ... No! mas bien por el contrario mi verdad te va a dañar. Por ejemplo no le podemos contar a alguien de la reencarnación con alguien que aunque es una verdad hebrea, al decírselo lo puedo trastornar, entonces lo ideal es nada mas decirle las verdades que le van a beneficiar. Por eso es de que los estudiantes de un rabino deben de estar tranquilos que aunque el rabino ya dijo algo en varias ocasiones, los estudiantes deben de saber de que ellos no son los únicos sino de que hay mas personas al rededor que necesitan comprender bien el concepto de una verdad.

5. NO INTOXICAR LA MENTE: Aquí no se trata de no tomar alcohol o drogas para salirnos de una realidad e ignorar lo que estoy sintiendo afectando mis pensamientos y mi cerebro etc sino que lo que este programa de mindfulness nos esta diciendo es de que debemos de desarrollar mindfulness, desarrollar atención plena. Cuando escuchamos canciones como por ejemplo traigan el alcohol para que el dolor se me valla, y eso no es hacer mindfulness. Sino por el contrario mindfulness seria “déjenme sentir mi dolor y del porque me duele” en cambio estar intoxicado es “que hago para no sentir nada” Aquí no se trata de que si el alcohol es bueno o malo eso es asunto suyo de entender quien es usted y si usted no es un borracho entonces no le debería de preocupar si el alcohol es bueno o malo. Debemos de tener cuidado con las partes culturales en cuanto a las drogas y que al final lo que mindfulness dice es de que cualquier cosa que me impida estar concite de mi situación es una droga, ya sea comer o ir al cine porque me siento triste para contentarme un poco, así es de que si voy al cine es porque quiero ir al cine no porque simplemente quiera salirme de una realidad porque eso seria intoxicar la mente. Por eso es muy importante comprender los conceptos de Buda (mindfulness) que no se trata de no matar o robar o no lastimar no mentir no intoxicar la mente etc, todo eso ya lo sabemos sin embargo cuando ya lo vemos desde el punto de vista de lo que Buda estaba hablando entonces ya tiene mejor sentido para nuestras vidas.

CONSEJOS PARA EL MEJOR FUNCIONAMIENTO DE ESTOS PRECEPTOS: MIS ESTUDIANTES DEBEN DE PARTICIPAR PARA PODER MEDIR ESTAS AREAS EN ELLOS Y PODER ESCUCHARLOS, POR EJEMPLO: Como te sientes el día de hoy? “ me siento un poquito triste” Porque? Entonces es muy importante observarlo y darnos cuenta del como nos contesta y entonces me senté a entender cual era “la razón” de mi tristeza.

PROGRAMA DE OCHO SEMANAS

PASOS PARA ESTABLECER UN PROGRAMA DE MINDFULNESS

La base de mindfulness durante este programa de ocho semanas es de pasar tiempo meditando.

Un dato muy importante es que debemos de explicarle a nuestro grupo de estudiantes las tres marcas de existencia.

1. Cosas Malas Pasan: Esta idea es de que todas las cosas negativas pasan, eso es existencia, eso es lo que somos. No debemos de sentirnos como que WOW porque me paso esto tan negativo?!!! Porque estas viviendo en una realidad en donde la negatividad es parte de nuestra existencia nos guste o no, mas aprendamos este concepto menos inclinados al caos o al sufrimiento estaremos.

2. TODO CAMBIA: Todo es impermanente, lo único constante en la vida es de que todo cambia.

3. NO TOMARLO TAN PERSONAL: Muchas de las cosas negativas que nos pasan no es personal es el universo “el destino” dicho en otras palabras la causa y efecto es de que si hago algo me viene, esto seria un sufrimiento o conocido también en el hebreo como Tikkum “ el arreglo de mi alma “ sin embargo no todo es Tikkum cuando yo percibo que es personal de algo que alguien me hizo una mala cara eso no es causa y efecto sino que son mis delirios de la mente que yo creo que ahora a esta persona le caigo mal y me hace sufrir, esto es tomarlo personal. Mucho de nuestro dolor y mucho de nuestras angustias es porque lo tomamos personal y por los delirios de nuestra

mente. Ahora bien usted tiene sufrimientos de causa y efecto por el hecho de que usted se porto mal le va a caer y si hizo bien pues le va a caer bien, eso es lo lógico. Los delirios de la mente los podemos quitar sin embargo los sufrimientos de causa y efectos de la vida no se pueden evitar. Los delirios de la mente son los pensamientos negativos.

PASOS PARA PREPARAR EL PROGRAMA DE MINDFULNESS (CLINICA O STRESS MANAGMENT)

1. ESTE PROGRAMA TIENE UNA DURACION DE UNA HORA Y MEDIA (90 MINUTOS)
2. BUSCAR UN LUGAR PARA MEDITAR DEPENDIENDO EL TIPO DE MIDITACION QUE DESEE PRACTICAR
3. HACER MINDFULNESS CON MOVIMIENTO (THAI CHI) ESTIRAMIENTOS
4. PODEMOS UTILIZAR SILLAS O PODEMOS ESTAR TODOS SENTADOS
5. SER SELECTIVOS: QUE CLASE DE PERSONAS SON LAS QUE QUIERO AYUDAR (SOLO HOMBRES O MUJERES ETC)

Si deseamos trabajar mas con mindfulness clínica entonces podemos promover información diciendo que estamos en busca de poder ayudar a personas que han tenido problemas de suicidio, depresión o de ansiedad y esto lo podemos hacer llegar por medio de nuestros flyers,

Ahora bien si deseamos trabajar mas con mindfulness de stress management entonces tenemos la capacidad de poder hacer un poco mas ya que sabemos que suplementos son los mejores para la persona y ayudarle para que se sienta bien e incluso podemos referir a alguien con un doctor, y saber que hacer en un caso donde alguien se quiera quitar la vida.

PASOS PARA HACER EL PROGRAMA DE MINDFULNESS DE OCHO SEMANAS (CLINICA O STRESS MANAGMENT)

En cada sesión (semana) debemos de:

Primera Semana: Aprender los objetivos:

1. Dar las reglas y crear un espacio seguro de la clase. (si quiere ir al baño valla ahorita porque solo tenemos una hora y media, si tiene que usar el teléfono hágalo ahorita, o prohibir el uso del teléfono, dejar saber lo que se espera durante la clase, como lo es la puntualidad, a que hora se abre y a que hora se cierra y si llega tarde ya no se le abrirá la puerta.)

a. Definir que es mindfulness y la relación entre benevolencia y compasión (clínicamente la benevolencia es empatía)

b. Introducir en esta primera sección las practicas de Mindful eating, body scanning, y grounding. (empezar con baby steps)

c. Definir lo Formal e Informal de Las Practicas.

Outline Para Esta Semana de 5 minutos.

5 minutos de meditación básica (grounding)

2. completar un esquema (outline) de la clase... darles a saber exactamente el tiempo de lo que vamos hacer

3. Lista de los materiales que se va a utilizar (tener

4. Tener preparados los poemas, las historias que se van a utilizar en cada clase

5. Tener un buen escrito (script) para introducir la meditación (nunca hagamos una meditación sin antes explicar que es y para que sirve)

6. Preguntas y respuestas comunes

7. Perspectivas del Dargma (Instrucción de Buda) estas son las reglas e instrucciones del como Buda entendido mindfulness “hablar de la torah desde una perspectiva clínica, psicológica sin desviar la atención de donde esta”

8. Siempre aconsejar un lugar en donde puedan aprender mas.

INTRODUCCION A MINDFULNESS

OUTLINE PARA ESTE PROGRAMA DE MINDFULNES DE OCHO SEMANA

REGLA DE ORO: NO CONFIAR EN NUESTRA PROPIA PRUDENCIA “DEBEMOS DE RESPETAR LOS SIGUIENTES PASOS” Y UNA VEZ YA APRENDIDOS ENTONCES PODEMOS QUITAR O AGREGAR NUESTROS PROPIOS CONCEPTOS.

1. BIENVENIDA 5 MINUTOS (Dependiendo de a quien tenemos y dar algunas razones de los beneficio del porque percibimos que estamos aquí, dejar saber de la necesidad que hay allá fuera y la lucha que hay con el estrés, problemas mentales etc)

2. GROUNDING “MEDITACION” (Entrenamiento Básico o instrucciones del tema especifico MEDITACION TERRENAL 10 MINUTOS (utilizar baby steps, diciéndole que tenga su pies bien asentados en el suelo, que cierren sus ojos suavemente y que sienta el suelo debajo de sus pies, sentir las sillas, sentir los zapatos, sentir en donde

esta sentado, decirles que ponga atención en su espalda y que sientan sus glúteos en la silla, que sienta sus manos, que sienta todo el cuerpo en la silla, que sienta como entra el oxígeno por su nariz.

3. OVERVIEW DE LAS REGLAS DE LA CLASE 10 MINUTOS (la primera regla es que todo lo que se habla aquí es confidencial, por lo tanto todo lo que se habla aquí se queda aquí, esta no es una clase de psicoterapia, si gusta y desea tomar una clase de psicoterapia hablamos después de la clase, esta clase tampoco es una clase de budismo, quizá tome algunas ideas del este mas no es una clase de budismo, y una de las reglas mas importante es toma tiempo aprender todo este proceso de la clase, no es permitido el cruce de palabras entre estudiantes durante y después de la clase, lo que esperamos de la clase es que nadie juzgue a nadie , una de las reglas de la clase es ser responsable de la clase, si usted no va a venir a la clase tiene que llamar o enviar un texto o un email, porque sino viene a la clase entonces tiene que hablar con el instructor para ver si puede o no entrar de nueva cuenta a la clase o sino se tiene que esperar hasta que empiece la otra clase, las expectativas de la clase es enseñarle al estudiante de que debe de respetar su tiempo y dinero, se debe de dar un papel para poder medir la clase ya que la clase es clínica entonces el papel debe de preguntar del cuanto aprendió, o que si cambio algo en su vida y todo esto se guarda como prueba o record de registro. es mejor perder un poco de dinero que perder miles mas a delante por no hacer las cosas bien. Accountability se le llama a todo este. Hay que hacerles ver que es necesario que practiquen cada semana todo esto, y hay formas de que pueden utilizar para poder reportar y comprobar lo que estan haciendo durante el resto de días de la semana y si alguien dice que no puede practicarlo que porque no tiene tiempo, entonces se les preguntan se se bañan y si la respuesta es que si, entonces hay que decirles que lo hagan durante o mientras se están bañando. Si nos hacen preguntas demos respuestas cortas y concisas que no den margen a mas preguntas.

4. INTRODUCIR A LOS PARTICIPANTES (ESTUDIANTES) 10 MINUTOS (como te llamas, de donde eres y quien eres “cual es tu profesión”)

5. EXPLICAR EL TEMA DEL CUAL VAMOS A ESTAR HABLANDO (QUE ES MINDFULNESS? 10 MINUTOS. Mindfulness es estar conscientes y poner atención en una forma particular “ con un propósito, momento a momento y sin juzgar) y aquí en este punto se les da material de algo escrito a los estudiantes, unas hojas con la definición de mindfulness (Buda decía que una de las formas de para el sufrimientos es hablar directo, a lo que es) en este punto podemos preguntar... Como ponemos atención ? hay un forma de meditación llamada META la cual consiste en enfocarnos en todo lo positivo, por ejemplo si alguien esta enfermo de cáncer del hígado, lo que vamos hacer es enfocarnos en todo los demás órganos del cuerpo que están sanos y no hablar de las cosas negativas. hacer la siguiente pregunta, Que es lo que te inspira a hacer mindfulness? la respuesta nos servirá para esforzar el hecho de que si quiere obtener algo por medio de mindfulness entonces tiene que hacer todos los pasos que se le indiquen de este programa de ocho semanas.

6. EJERCICIOS DE COMER (Mindfulness Eating) 5 MINUTOS

7. EL PROCESO DE SABOREAR LA COMIDA (mindful eating) 10 MINUTOS

8. INTRODUCCION Y EXPLICACION DE QUE ES BODY SCAN (ESCANEADO DEL CUERPO) 5 MINUTOS

9. PONER EN PRACTICA EL BODY SCAN 15 MINUTOS

10. TIEMPO PARA PROCESAR DEL COMO SE SIENTEN DESPUES DE LA PRACTICA DEL BODY SCAN 5 MINUTOS (que si alguien sintió un dolor no se le da ninguna explicación de nada y o sino sintió nada simplemente se le dice que excelente)

11. HACER UN REPASO DE LO QUE LA CLASE FUE Y DAR TAREA 10 MINUTOS Y LA TAREA PARA HACER ES 5 MINUTOS DE MEDITACION (GROUNDING) Y 15 MINUTOS DE BODY SCAN DOS O TRES VECES POR SEMANA. Algo muy importante es validar el proceso, ya que no siempre es feliz, si puede ser aburrido, pareciera que no tengo beneficios en el momento. Aunque una persona se sienta aburrida meditando no significa que lo este haciendo mal porque puede estar sintiéndose aburrida y meditando bien, y por eso es importante al final de cada clase validar este proceso y sentimientos de cada uno de ellos

QUE ES LO QUE ME INSPIRA A MEDITAR? Me inspira el deseo de estar mas consciente en absolutamente todo lo que hago.

CONCLUSION: AL FINAL DE ESTE PROGRAMA DE MINDFULNESS QUE CONSTA DE OCHO SEMANAS APRENDERA LO SIGUIENTE:

1. APRENDER A RESPIRAR CORRECTAMENTE (BREATHING)

2. BODY SCANNING

3. ESCUCHAR

4. PERCIBIR LOS SENTIMIENTOS

5. Y DEJAR CORRER LOS PENSAMIENTOS (ESTA ES NUESTRA META FINAL, YA QUE TODO LO DEMAS ESTA HECHO PARA ESTO)