

Plan de entrenamiento en Mindfulness

Semana 3

La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elección entre un pensamiento y otro.

William James

1. Práctica principal.

- Practica la meditación en tres tiempos dedicando 15 minutos a cuidarte.
- Practica el STOP: **STOP**: Para / **Tómate** un respiro: Respira / **Observa** sensaciones, emociones y pensamientos / **Prosigue**

2. Desafío.

- **Aceptar** las situaciones, incluso la inquietud o la incomodidad y observar como funciona nuestra mente en esas circunstancias.

3. Ejercicios de darse cuenta.

- Observa tu gestión del tiempo y fíjate donde encuentras especialmente obstáculos.

4. Mindfulness en el trabajo.

- Pon el foco en observar donde están tus estresores y generar nuevas posibilidades proactivas frente a ellos. Puedes aprovechar los momentos de relax, como después de una meditación para hacerlo.

Recuerda la **estrategia** en función del círculo en el que está el estresor:

- Si está en el **círculo de control**, parte de aceptar y gestionar tu emoción y afronta una estrategia centrada en la tarea: haz algo con el estresor o con tus hábitos.
- Si está en el **círculo de influencia** parte de aceptar y gestionar tu emoción y creativa y proactivamente trata de encontrar la forma de influir desde tus valores.
- Si está en el **círculo de preocupación**, céntrate en aceptar y gestionar tus emociones.