

Plan de entrenamiento en Mindfulness

Semana 4

“Todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese ese espacio donde se crea la realidad en la que vivimos.

Humberto Maturana

1. Práctica principal.

- Practica la **meditación Mindfulness** en tres tiempos durante 15 o 30 minutos.
- Practica el STOP: **STOP: Para / Tómate un respiro: Respira / Observa sensaciones, emociones y pensamientos / Prosigue**

2. Desafío

- **Aplica conciencia plena a la organización del trabajo o de tu vida** y a las emociones que surgen. ¿Estás reaccionando o respondiendo? ¿Intentas hacer más de lo que es posible? ¿Tienes claras tus prioridades? ¿Dejas tiempo para disfrutar y relajarte? Evita la multitarea, haciendo cosas con conciencia, como si eso fuera lo más importante.

3. Ejercicios de darse cuenta.

- **Reflexiona sobre qué actividades laborales consumen el 80% de tu tiempo** y luego piensa en cuáles son las que generan el 80% de tus beneficios.

4. Mindfulness en el trabajo.

- Aplica la pausa atenta en el trabajo. Cuando sientas el impulso de la adicción a la acción, respira conscientemente, recuerda tus prioridades y responde al estímulo desde ellas.