



Tres Respiraciones

Micropráctica de la Atención Enfocada

Qué:

Esta práctica consiste en llevar a cabo tres respiraciones conscientes que te ayuden a estar más presente, dejar el piloto automático y prepararte para decidir que hacer ahora.

Como:

Toma tres respiraciones.

- En la primera respiración: De una manera amable lleva la atención a la respiración
- En la segunda respiración: Relaja el cuerpo
- En la tercera respiración: Pregúntate, ¿Qué es lo más importante en este momento?

Cuándo:

- Antes de una conversación importante
- Cuando algo te molesta
- Antes de un momento de transición, por ejemplo, del trabajo a casa
- Cuando tienes la urgencia de ver tu teléfono o navegar en redes sociales



Un minuto para llegar

Micropráctica para que los equipos estén presentes

Qué:

Una práctica para ayudar a que los equipos esten más presentes y enfocados. Esta práctica puede ser útil al iniciar una reunión de trabajo, o al iniciar una tarea en equipo.

Como:

Haz una pausa antes de iniciar la reunión o la actividad de grupo e invita a todos a que se tomen un minuto para llevar la atención a su respiración, permitiendo que la mente y el cuerpo se tranquilicen para así enfocarse en lo que vais a comenzar.

Cuándo:

- Antes de una reunión en el trabajo
- Antes de empezar una actividad



Observando y etiquetando

Micropráctica de conciencia abierta

Qué:

Esta es una práctica que te ayuda a despegarte de un pensamiento o una emoción. Cuando nos atascamos de esta manera, a veces lo mejor que podemos hacer es notarlo, nombrarlo o identificar qué es, dejarlo y no seguir rumiando sobre él, y simplemente respirar. Los pensamientos y las emociones tienden a "liberarse" en este proceso.

Como:

Cuando te des cuenta de que estás atrapado por un pensamiento o una emoción, o sientas que de alguna manera interfieren para estar presente, recuerda esta frase y utilízala: " Nómbrala, déjala ser y solo respira". Quizá estas procrastinando una tarea en el trabajo. Tómate un momento para darte cuenta que pensamiento o emoción está interfiriendo. Puede ser que no sepas cómo hacer lo que tienes que hacer. Date cuenta de que ahí está el pensamiento, nómbralo diciendo "No se cómo hacerlo", acepta que este pensamiento está sucediendo y toma una respiración profunda. Después observa cómo esta práctica de observar y "etiquetar" lo que sucede cambia tu experiencia.

Cuándo:

- Cuando te sientes estancado en un proyecto en el trabajo
- Cuando sientes tensión o roce con alguna persona
- Cuando no te sientes seguro o te sientes sobrepasado
- Cuando te sientes desconectado de los demás





Conectar con cabeza, cuerpo, corazón

Micropráctica Escaneo Corporal

Qué:

Esta práctica está específicamente enfocada para crear un momento de alta resolución con la experiencia del presente. Puede ser útil antes de una presentación o conversación importante o cuando necesitas saber rápidamente en que estado emocional y mental te encuentras y cuál es la mejor manera de proceder.

Como:

Lleva a cabo tres respiraciones a tu propio ritmo. Cada una es un recordatorio para escanear una parte del cuerpo.

- En la primera respiración, verifica en la cabeza, ¿Qué pensamientos están presentes?
- En la segunda respiración, el cuerpo, representando las emociones e intuiciones. ¿Qué emociones están presentes?
- En la tercera respiración, el corazón representando los valores y las intenciones. ¿Qué es lo importante ahora? ¿Qué es lo que deseo crear en este momento?

Cuándo:

- Relajar la tensión del cuerpo acumulada a lo largo del día
- Cuando te sientas frustrado en una reunión, para aclarar: "¿qué está pasando en este momento?" y encontrar un camino para seguir.
- Para dormirte.



Aceptación

Micropráctica de la Autocompasión

Qué:

Esta es una práctica de compasión que puedes llevar a cabo cuando te sientas estresado a lo largo del día. La puedes hacer hasta de una manera "camuflada" en medio de una conversación. Es una frase que puedes repetir mientras inhalas y exhalas: "Inhalo hago todo lo mejor; exhalo, deajo ir todo lo peor"

Como:

Di la frase "Inhalo, hago todo lo mejor. Exhalo, deajo ir todo lo peor" mientras respiras y observa que sentimientos experimentas al decir la frase. Hazlo durante 30 segundos. Si lo deseas puedes dejar los ojos abiertos pero con la mirada hacia abajo, puedes hacerlo en mientras trabajas o conversas con alguien.

Cuándo:

- Cuando dudas de ti mismo antes de una presentación
- Cuando algo sale mal de manera inesperada
- Cuando tratas con gente difícil





Manos en la silla

Micropráctica para mantenernos alineados con nuestras motivaciones

Qué:

Manos en la silla es una práctica integrada que nos ayuda a estar alineados todos los días con nuestras motivaciones. Es una acción rápida que sirve como recordatorio para conectarnos con nuestras metas e intenciones. Conforme avanzas en la práctica, también puede ser un recordatorio para escribir en tu diario acerca de cuales son tus grandes intenciones y aspiraciones.

Como:

Cuando te sientes en una reunión, toca la silla. Al hacerlo, permite que la sensación de tu mano entrando en contacto con ella te sirva como recordatorio de cual es tu más alta intención y como quieres mostrarte ante los demás. Simplemente toca la silla en donde estás sentado, y recuerda una intención o valor importante para ti.

Cuándo:

- Antes de una negociación
- Antes de una reunión individual
- Cuando conversamos con alguien importante para nosotros



Cambio a conexión

Micropráctica de Compasión "Igual que yo" y "ofrecer bondad y amabilidad"

Qué:

Esta práctica se lleva a cabo a lo largo de tres respiraciones, su objetivo es establecer un sentido de conexión con los demás.

Como:

Trae a tu mente a alguien que esté en tu vida. Puede ser un familiar, tu pareja, un amigo, alguien con quien trabajas, o alguien con quien te quieres sentir más conectado.

Cuando hayas traído a esa persona a tu mente, lleva a cabo tres respiraciones conscientes:

- En la primera respiración, aquietar la mente
- En la segunda, identificar una similitud humana fundamental
- En la tercera, ofrecer amabilidad

Cuándo:

- Cuando trabajas con gente que es diferente a ti
- Práctica regular para desarrollar un sentimiento de buena voluntad hacia colegas y amigos
- Antes de una conversación difícil





Pregúntate, "¿Qué podría ofrecer en este momento?"

Micropráctica de la Compasión

Qué:

Una práctica de compasión que nos invita a tener una mente abierta y a ser humildes. No se trata de "resolver la situación", sino de escuchar nuestra sabiduría interior. Puede ser que no identifiques una acción clara todas las veces que preguntes; pero si te mantienes preguntando, muy posiblemente encontraras varias respuestas.

Como:

En momentos donde alguien esta experimentando una dificultad, pregúntate "¿Qué podría ofrecer en este momento?"

Después mantente atento a lo que surge como respuesta a esa pregunta. La pregunta es simple y poderosa, y se puede hacer muchas veces a lo largo del día.

Cuándo:

- Cuando alguien que conoces esta pasando por un momento difícil
- Cuando te sientes estancado en algo y no sabes como seguir
- Cuando ves a alguien que necesita apoyo

