

esta técnica.

Me respondieron de la siguiente manera:

¿no me digas que tú también crees en esas cosas, terapias alternativas, homeopatía y demás?.

Hace algunos años, me hubiera contrariado, hoy día ya no me inmuta. Simplemente dejo de hablar cuando mi interlocutor no está interesado en lo que digo.

No juzgo, simplemente corto la conversación sobre ese tema.

El tema es que se trata de una terapia científicamente reconocida, como decía anteriormente, la denominan como TCBM, Terapia Cognitiva basada en **Mindfulness**.

Se emplea en crisis de [depresión y ansiedad](#), reduciendo los niveles de estrés y potenciando la felicidad y confianza en uno mismo. Sus resultados están demostrados.



Normalmente cuando utilizas alguna cosa que te ha funcionado la recomiendas.

Así, si ves una película que te gusta, se lo dices a tus conocidos, somos bondadosos por naturaleza.

Bien, pues de eso se trata, de contarte algo que funciona, a pesar de aquellos que no creen en estas cosas.

Estos conceptos están basados en un libro, del doctor [Mark Williams](#), no es una invención, ni placebo, ni terapias alternativas, que quede claro. Aclaración para escépticos.

Una historia es la mejor manera de contar algo en lo que crees, he tratado de explicar esto en mi post sobre [Storytelling](#), te aconsejo su lectura para saber más. En el próximo apartado te voy a contar una.

De momento, quédate con este consejo:

Haz el bien y no mires con quien, te sentirás mejor

[Uno de los consejos de mi abuelita siempre era: haz el bien y no mires con quien #coaching #motivación #desarrollopersonal #proyectosocialbytes Clic para tuitear](#)

Mindfulness, se trata de vivir. La historia de Pepito.

Para que te pongas en situación, te voy a contar una pequeña historia.



No hace mucho tiempo, *Pepito*, se encontraba perdido en un mundo acelerado.

Eso sí, con un buen sueldo, una buena casa, un buen coche y demás bienes materiales tan apreciados como llenos de

superficialidad.

Pepito, vivía con su familia, a la que no le faltaba de nada. Las cosas funcionaban en modo automático, es decir, como la educación que recibió de niño, estaba plenamente integrado en un sistema en el que le habían inculcado.

Estudia, busca un buen trabajo, crea una familia y demás cosas.

Todo funcionaba tal y como le habían vaticinado.

Un día las cosas se torcieron, su trabajo, en el cual llevaba más de veinte años, en el que había progresado y ascendido, simplemente, se acabó.

De pronto, todo en lo que había creído no funcionaba. Su familia no entendía porque se había terminado esa forma de vida, ni porque había perdido aquellas comodidades.

Muchas veces las cosas no suceden como te las han contado.

Pepito puso de su parte todo aquello que, según su interpretación, podía hacer para empezar una nueva vida y arreglar sus problemas familiares.

Sin embargo, como su edad era bastante avanzada, el mercado laboral ya no le necesitaba, por tanto, eligió formar algo por su propia cuenta, **emprender**.

Para colmo de sus males, con todo esto, se encontraba con que su círculo más cercano, amigos y familiares también le dieron de lado, se quedó solo y a empezar de nuevo.

Las cosas se tornaban cada vez más difíciles para él. Su vida en solitario ya no era lo que le habían contado, en ese momento es cuando decide cambiar su vida y emprendió su camino hacia un destino nuevo.

[Todos tenemos nuestros problemas, por eso trata a los demás](#)

[con delicadeza, cada uno tiene su historia. #mindfulness #proyectosocialbytes #motivacion #coaching Clic para tuitear](#)

Mindfulness, se trata de vivir. La historia de Pepito, desenlace.



Pepito, siguiendo las técnicas descritas en algunos libros como el que te recomiendo, aprendió a mantener su mente libre de los pensamientos que le paralizaban.

En uno de mis posts se describe como [aumentar la creatividad](#), si se mantenía ocupado, la mente no se detiene en pasados ni futuros.

Finalmente, si abandonaba [los miedos](#) por esas [creencias limitantes](#), notaba que su energía subía constantemente.

Uno de los medios por los cuales llegó a esa conclusión, la meditación, le recuperaba a pasos agigantados.

Finalmente decidió enfocar todas esas energías en un proyecto de futuro, sin importar nada más que lo que [pedía su interior](#), y ahí encontraba que su cuerpo le pedía marcarse unos nuevos objetivos.

Seguía a su corazón.

En poco más de un par de años su vida cambió para bien.

Hoy día *Pepito* es feliz haciendo lo que le gusta, ha crecido

personal y profesionalmente.

Mindfulness, se trata de vivir. Saliendo del piloto automático.

Pepito se dispuso a cambiar muchas de las cosas que hacía habitualmente.

[Locura es seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes. Albert Einstein #proyectosocialbytes #mindfulness #motivacion #coaching Clic para tuitear](#)

En lugar de machacarse a sí mismo repitiendo una y otra vez, en su mente, sus preocupaciones, empezó a vivir el presente.



Observando cada paso que daba, todo lo que le rodeaba, cuando los recuerdos y los malos pensamientos le asaltaban, descubrió la [meditación](#).

De esa manera, *Pepito*, consiguió salir de lo que podía ser una grandísima depresión, y, sobre todo, logró enfocarse en vivir el presente, nunca sabemos cuantas cosas nos perdemos por no estar atento a lo que sucede alrededor.

Cuando las preocupaciones por averiguar como sería su futuro le asaltaban, era el momento de meditar.

Mindfulness, se trata de vivir. Comienza con la terapia en tres pasos.

Cundo comiences a meditar te será difícil, te dormirás, es normal, pero, con el tiempo, descubres que te llena de

energía.

*Ahí empiezas a conocer los beneficios del **Mindfulness**.*

Efectivamente, andamos normalmente de aquí para allá pensando en lo que tenemos que hacer mañana, por la tarde, al día siguiente. Así, con todo, no nos detenemos a ver lo que tenemos cerca en cada momento.

Te acuestas, supuestamente a dormir, y los pensamientos, los recuerdos y las preocupaciones no te dejan.

[“La depresión es exceso de pasado, la ansiedad exceso de futuro, el presente es estar en paz” #motivacion #coaching #proyectosocialbytes Clic para tuitear](#)

Vives, como dice el autor, [Mark Williams](#), en piloto automático.

Antes de empezar sería conveniente eliminar algunos bulos que giran en torno a esta terapia. Por ejemplo, no es ninguna religión. No necesitas adoptar posturas extrañas y requiere, como casi todas las cosas, una perseverancia y un compromiso con ella.

En los primeros días inicia la meditación de unos pocos minutos, es muy sencillo. Son tres pasos.

- Siéntate o tumbate en una posición cómoda.
- Libera tu mente de pensamientos, deja la mente en blanco.
- Concentra tu atención en la respiración y deja que todo lo que pasa por tu cabeza, pase como una nube, no te detengas a analizarlo.



SOCIALBYTES.ES

MEDITAR EN TRES PASOS



- SIÉNTATE O TÚMBATE
- LIBERA TU MENTE
- CONCÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Con el debido entrenamiento y persistencia, aprenderás a hacerlo, una vez dominado, puedes hacer ejercicios diarios para sentir tu fuerza interior desde cada parte de tu cuerpo.

No es complicado, cuando te viene algo a la mente, déjalo pasar, no te entretengas en visualizarlo. Únicamente concentra tu atención en tu respiración. Esta debes de hacerla normal.

Con el paso de los días y el entrenamiento, aumenta el tiempo

que le dedicas.

Cuando lo consigas, verás que ya no te duermes y podrás hacerlo en cualquier lugar.

Meditarás, hasta con los ojos abiertos.

Conclusiones

Como en casi todas las cosas hay distintas opiniones. No voy a valorar ni juzgar otras creencias, pero te voy a recordar un dato, España se sitúa a la cabeza en el consumo de ansiolíticos.

Por desgracia he probado en mi propio cuerpo estos fármacos, he vivido de cerca con quienes los han probado y no he visto ninguna recuperación.

Lo que sí he comprobado es en que te convierten, en muchas ocasiones, en un vegetal, todo el día durmiendo y con mal cuerpo.

Ultimamente leo, con incredulidad, sobre los que publicamos frases de positivismo, leo con resignación a gente en contra de esto.

Si mal no te a hacer, ¿porque no tratar de entender?

La mayoría de las frases famosas tienen su porque ser, analízalas, como decía mi abuela:

Cuando el río suena, agua lleva.

Lo que no sirve es machacarse continuamente con problemas, todos los tenemos.

Respeto a quien se siente triste pero no comparto la opinión de quien dice que las terapias alternativas y el optimismo no

tienen sus beneficios.

A diferencia de los productos químicos y sus efectos secundarios, el **Mindfulness** no te puede hacer mal ninguno. Solo te recomiendo probarlo y saca tus conclusiones.

Agradezco efusivamente tus comentarios.

Si te gusta lo que hago y deseas saber más, considera [invitarme a un café](#), podemos charlar un rato.

Gracias a [Pixabay](#) por las imágenes.

Así mismo, te recomiendo este libro, con el que puedes encontrar los ejercicios necesarios para iniciarte en la técnica del **Mindfulness**.