

# MINDFULNESS

4 EJERCICIOS PARA PONER EN PRÁCTICA



SIENTE BALANCE

# ¡HOLA!

Soy Andrea Battistolo, Health Coach Holístico y Reikista. Creo que todos somos energía y que cada uno de nosotros tiene la capacidad infinita de reinventarse cada día, de ser más consciente de su cuerpo, su mente y su alma. Es ahí donde encontrarás la paz, así estés pasando por la experiencia más turbulenta. Mi misión aquí, es acompañarte en tu camino de sanación y descubrimiento.

Es por eso que preparé esta guía para ti. Aquí te quiero enseñar 4 técnicas de Mindfulness para que puedas poner en práctica en tu día a día. El Mindfulness es el estar en el presente, donde estás aquí y ahora poniendo tu corazón, tu consciencia y tu mente en lo que estés viviendo en este momento.

Estás en un proceso de descubrimiento hermoso, dónde todas las cosas llegan a ti en el momento preciso. ¡Aprovecha y disfruta la ayuda que te está dando el Universo!, todo es en tu propio beneficio.

Todavía hay mucho por recorrer y descubrir, pero espero de todo corazón que esta guía ilumine un poquito más tu camino.

Con amor,

*Andrea*





"EL MOMENTO  
PRESENTE ES EL  
ÚNICO TIEMPO SOBRE  
EL QUE TENEMOS  
ALGÚN DOMINIO."

THÍCH NHAT HANH

# ¿QUÉ ES EL MINDFULNES?

Es aprender a estar en el aquí y en el ahora. Muchas veces estamos físicamente en algún lado y nuestra mente en otro. Con esta técnica de consciencia plena lograremos entrenar nuestro cerebro a estar en el presente, sin criticarnos ni juzgarnos, enfocándonos en lo que estamos haciendo.

Debemos saber que lo que nos provoca ansiedad y enojo no son los eventos en sí, sino cómo vinculamos nuestras emociones a estos acontecimientos. Es por eso que esta práctica de consciencia plena, nos ayuda a afrontar las situaciones que se nos presentan desde una perspectiva de auto-conocimiento, sintiéndote más libre y desarrollando la capacidad de aceptación.

La filosofía del Mindfulness nos propone que, con la práctica, seamos capaces de encontrar la esencia de lo que somos realmente. Enfocarnos en el momento presente, dejando atrás los recuerdos del pasado que nos generan nostalgia y los del futuro que nos general angustia.

A close-up, profile view of a woman with dark hair and bangs, blowing on a dandelion seed head. The background is dark and out of focus. The image is partially obscured by a green horizontal bar at the top right.

# BENEFICIOS

PARTIR DEL SER CONSCIENTE PARA TU  
AUTOCONOCIMIENTO

- Alivia el estrés.
- Libera la ansiedad.
- Entramos en un estado de serenidad y calma.
- Combate el insomnio.
- Aumenta la concentración.
- Nos ayuda a ser más conscientes con nuestras emociones.
- Ayuda a la memoria.
- Aumenta nuestra creatividad.
- Nos ayuda a controlar nuestros pensamientos.
- Nos volvemos más perceptivos a lo que sucede a nuestro alrededor.

# #1 CONSCIENCIA EN LO VITAL: RESPIRA

Comienza tu día tomándote un par de minutos para respirar. Toma asiento y céntrate en tu respiración, siente como ingresa el aire por tu nariz llenando tus pulmones, reten por unos segundos el aire en tu interior y luego libera.

Sigue inhalando y exhalando enfocándote siempre en tu respiración. Si te das cuenta que estás pensando en lo que debes hacer en el día, sé gentil contigo y regresa nuevamente a tu respiración sin juzgarte.

Siente como poco a poco vas conectándote con tu cuerpo, con tus emociones y con tus pensamientos dejándolos fluir.

Respirar es vital y dedicarle unos minutos a hacerlo un acto consciente nos va a ayudar a calmar la mente, para poder concentrarnos en nosotros mismos y arraigarnos al presente.



## #2 SIENTE:

# CONECTA CON TUS EMOCIONES

Las emociones son sabios maestros en nuestro proceso de auto-conocimiento. Gracias a las emociones podemos detectar nuestros detonadores y si nosotros aprendemos a observarlas con consciencia, podremos ser capaces de dejarlas fluir sin aferrarnos al sufrimiento o al dolor.

Siéntate, toma un par de respiraciones profundas y enfócate en el centro de tu pecho, en tu chakra del corazón. Permítete sentir todo lo que llegue a ti en ese momento, eso es justamente lo que tienes que sanar. Acéptalo con mucho amor, sin juzgarte, sin pensar que está mal o bien que estés sintiendo eso.

Mira tus emociones desde un punto contemplativo, sin aferrarte a ellas, entendiendo su porqué y enviándoles toda la luz y amor que habita en tu corazón.





"NO PUEDES  
CONTROLAR LOS  
RESULTADOS, SÓLO  
TUS ACCIONES."

  
Allan Lokos



# #3 DE VUELTA AL ENTORNO

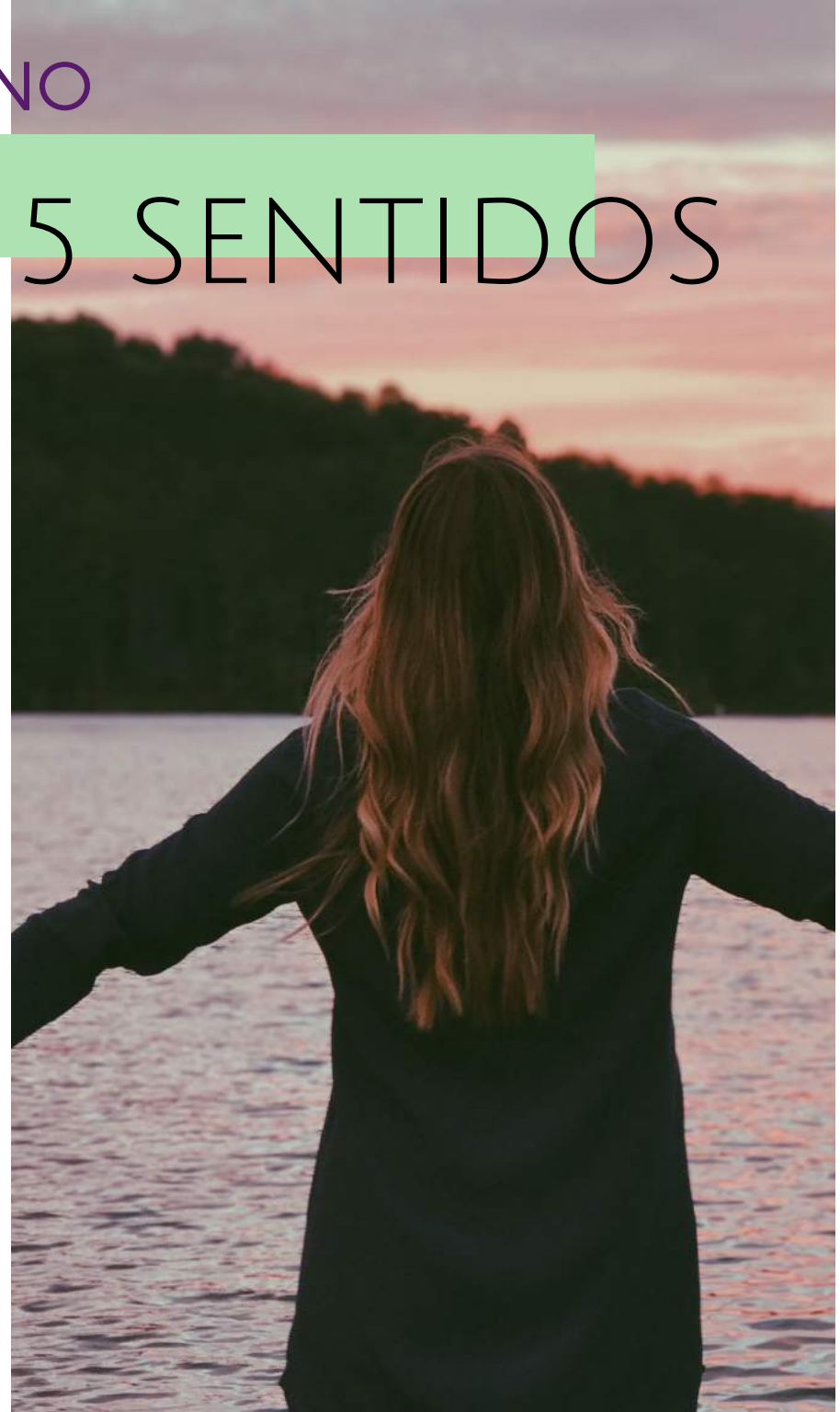
## ACTIVA TUS 5 SENTIDOS

Regresa al aquí y al ahora conectando con los sentidos.

¿Te ha pasado alguna vez que te has dado cuenta que estabas haciendo alguna actividad, sin embargo tu mente estaba en otro lado? A veces vamos como en piloto automático, haciendo las cosas por inercia.

Aprovecha ese momento para centrarte en tus sentidos y ponerle atención a qué huele, qué está sintiendo tu piel, qué sabores tienes en la boca, qué es lo que está pasando en este momento frente a tus ojos.

Una vez logres tener toda tu atención en el momento presente con todos tus sentidos, estarás más predispuesto a percibir lo que sucede en tu entorno de manera más consciente.



# # 4

## BUSCA TU CENTRO:

# MEDITA

Integra tus pensamientos al aquí y ahora.

Es momento de calmar la mente, dejar de hacerle caso a esa voz que habla en nuestra cabeza para pasar a conectarte con tu centro.

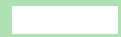
Dejamos fluir los pensamientos, las tareas pendientes y los recuerdos tormentosos, concentrándonos en nuestra respiración y relajando nuestro cuerpo. Eres un observador dándole espacio a la calma.

Meditar es medicina para el alma.





"TU VISIÓN SÓLO SE  
HARÁ EVIDENTE  
CUANDO MIRES EN TU  
CORAZÓN.  
QUIEN MIRA HACIA  
AFUERA, SUEÑA. QUIEN  
MIRA HACIA ADENTRO,  
DESPIERTA."



Carl Jung

# SOBRE SIENTE BALANCE



DISFRUTA EL CAMINO HACIA UNA VIDA EN  
BALANCE

## BLOG

¡Entérate de las novedades!  
Visita nuestra web:

[www.sientebalance.com](http://www.sientebalance.com)

Ahí encontrarás más herramientas y artículos de diferentes temas creados para inspirarte en tu práctica diaria

## REDES

Síguenos en  
Facebook:  
[/sientebalance](https://www.facebook.com/sientebalance)

Instagram:  
[@sientebalance](https://www.instagram.com/sientebalance)

Correo:  
[sientebalance@gmail.com](mailto:sientebalance@gmail.com)

## COACHING

¿Sientes que tienes mucho por descubrir y aún no encuentras el camino correcto para hacerlo?

¡Déjame ayudarte!

Si te gustaría una sesión de Coaching, escíbeme y nos pondremos en contacto.



SIENTE BALANCE

"DONDE QUIERA QUE ESTÉ,  
ALLÍ ESTOY TOTALMENTE."

ECKHART TOLLE