

*Práctica de meditación*

# LO BUENO EN MI VIDA



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

[info@bangardia.com](mailto:info@bangardia.com)

+34 627 204 638

+4917664039278

# AGRADECIMIENTO: APRENDER A DISFRUTAR EL PRESENTE

---

Nuestra atención tiende a observar lo negativo, lo que nos falta o cómo podrían ir las cosas aún mejor. Esto nos es útil para mantenernos en desarrollo constante y alejarnos de lo que nos hace daño. Sin embargo, nuestra percepción del mundo, y cómo nos sentimos al respecto, depende de a qué aspectos de la vida prestamos más atención. Cuando pasamos mucho tiempo pensando en lo que no va bien, nuestro ánimo decrece, y con este nuestra motivación y sentido de esperanza.

**"Si posponemos nuestra felicidad para cuando no tengamos ningún problema, esta nunca llegará."**

Con este ejercicio no se pretende ignorar el hecho de que existen problemas en nuestra vida. El objetivo de este ejercicio es aprender a reconocer, sentir y disfrutar de lo que nos hace sentir bien en el momento presente para modificar nuestra tendencia a enfocarnos únicamente en lo negativo y tener una visión más objetiva de la realidad.

### ¿Por qué meditar en lugar de simplemente escribir?

Los diarios de agradecimiento son una práctica que ha cobrado mucha popularidad y que puede tener beneficios similares. La práctica de agradecimiento con meditación, busca intensificar y expandir la sensación de agradecimiento, de modo que pasemos de lo racional a lo emocional, logrando así un mayor efecto.

## Ejercicio

*Tomado y adaptado de 'How to stay human in a fucked up world' de Tim Desmond.*

1. Adopta una postura cómoda en un sitio tranquilo.
2. Cierra los ojos y respira profundo. Presta atención a tu respiración durante algunos segundos.
3. Haz una lista mental de las cosas buenas en tu vida, todo lo que podrías agradecer o disfrutar como las personas que te rodean, tus cualidades, bienes, etc...
4. Identifica lo que sientes cuando visualizas estas cosas y permite que se expanda la emoción. Céntrate en las sensaciones que experimentas y disfrútalas durante algunos minutos.

Si no identificas una sensación especial no te preocupes, tómalo como parte de la experiencia y continúa esta práctica durante varios días hasta que se vaya sintiendo más natural.

**Dificultades: Ante pensamientos negativos o que te distraigan repite: "Mi mente piensa que estos pensamientos son importantes, puede que lo sean. De cualquier modo, en este momento me permito pensar sólo en lo que agradezco".**

## DESPUÉS DEL AGRADECIMIENTO

---

Como antes mencionamos, el objetivo de este ejercicio no es volvernos ciegos ante los problemas o caer en un positivismo tóxico (si quieres saber más sobre lo que es el positivismo tóxico te recomendamos ver [esta charla](#)).

**Si estás pasando por un momento difícil, este ejercicio puede contribuir a mejorar tu ánimo, pero no es una solución a largo plazo. Para aprender a manejar emociones incómodas te recomendamos la [Práctica de Aceptación Radical](#).**

Estos ejercicios son útiles cuando nuestro malestar es moderado, si consideras que la intensidad de lo que sientes te sobrepasa, te recomendamos que busques ayuda de un profesional de la psicología para que te guíe en su práctica o identifique otras herramientas útiles para ti.

En Bangardia siempre estamos abiertas a escucharte. ¿Tienes dudas o quieres asesoría? [Escríbenos o agenda una entrevista gratuita.](#)

### UN PASO MÁS...

- **Práctica de meditación: ¿Qué podría ir aún mejor? (ver)**

Un ejercicio para identificar las áreas en las que te gustaría desarrollarte o en las que te gustaría ver un cambio.

- **Artículo: Cómo la autocompasión puede potenciar tu rendimiento (ver)**

Descubre por qué y cómo la autocompasión es una herramienta útil para potenciar tu rendimiento.