

Práctica de meditación

¿QUÉ PODRÍA IR AÚN MEJOR?



www.bangardia.com
info@bangardia.com
+34 627 204 638
+4917664039278

Introducción

PARTIR DEL DESEO Y NO DE LA ESCASEZ

Cuando buscamos desarrollar o mejorar un habilidad, establecer un límite, comenzar un hábito o deshacernos de otro, es común partir de etiquetas y de una perspectiva de escasez o autocrítica destructiva: 'no soy lo suficientemente hábil', 'me falta valor', 'tendría que ser más...', 'se me da fatal', 'no tengo fuerza de voluntad', 'no tengo suficiente dinero', 'debería poder', etc...

Establecer metas con esta actitud puede generar una sensación de castigo, que lleva a afirmaciones del estilo: 'como no lo he logrado hasta ahora, tengo que ponerme firme', 'porque no soy suficiente, tengo que compensar', 'debería ... por el contrario seguiré siendo....'

Partir desde el deseo implica aceptar sin juicios la realidad e identificar que nos gustaría que fuera diferente para tomar acciones que nos lleven a conseguirlo.

Esto es complicado cuando por naturaleza nos criticamos y etiquetamos con adjetivos negativos. Sin embargo, la falta de juicio no implica falta de consciencia. Se trata de poder identificar lo que podría ser distinto, mejor o aún mejor, ya sea porque estamos actuando de forma incongruente con nuestros valores o porque queremos seguir creciendo. Aceptar no es resignarnos, sino dejar de luchar contra el pasado y contra lo que no se puede cambiar, para centrarnos en lo que está bajo nuestro control.

Ejercicio

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. Si estás haciendo este ejercicio con un objetivo en mente (por ejemplo, dejar de procrastinar), visualiza eso que quieres cambiar. Si quieres descubrir qué es lo que necesitas, trae a tu mente la pregunta '¿qué podría ser diferente/mejor/aún mejor?' y observa qué aparece.
5. Nota cualquier juicio, etiqueta o pensamiento negativo que aparezca.
6. Observa las sensaciones físicas que surgen en tu cuerpo y permite que se expandan, abrázalas con amabilidad y decide no luchar contra ellas. Centra aquí toda tu atención durante un tiempo.
7. Repite: porque conseguir...(*nombra lo que quieres que cambie*)...me importa, estoy sintiendo... (*nombra las sensaciones que aparecen*). Continúa abrazando y aceptando la presencia de las sensaciones. Acepta que hasta ahora, el no haberlo conseguido, te genera dolor. Sigue aceptando.

8. Pregúntate: '¿por qué me importa tanto conseguirlo?' y conecta con ese valor que le das al resultado. Imagina cómo serían las cosas si lo consiguieras. ¿Qué cambiaría?
9. Repite: acepto que soy un ser humano imperfecto, y está bien.
10. Pregúntate: '¿qué de esto (y que esté bajo mi control) puedo y quiero cambiar?'. Vuelve a conectar con el valor que previamente habías dado a este cambio e identifica 3 cosas que te gustaría probar para comenzar.

Una vez que has identificado estas 3 estrategias, elige una y empieza por ahí. Para aumentar la probabilidad de cumplirlo, elabora un plan detallado de cómo y cuándo lo harás, cómo lo medirás y qué vas a hacer en caso de encontrar un obstáculo.

Para mantener la motivación, recuerda el valor que le diste a esta tarea cada vez que vayas a poner en acción este paso. Conecta con el objetivo a largo plazo y lo bien que se siente imaginar conseguirlo.

A tomar en cuenta

NO TENEMOS POR QUÉ SABER SIEMPRE CÓMO SOLUCIONAR

Este ejercicio es útil para iniciar nuevos hábitos o hacer pequeños cambios en nuestra vida. Sin embargo, es natural que haya situaciones en las que podemos encontrar dificultades. Por ejemplo:

- Para identificar lo que necesitamos o queremos cambiar
- Porque es un problema complejo y que involucra distintos aspectos y o personas
- Cuando el problema nos está generando mucho malestar
- Cuando sentimos que las posibles soluciones demandan más de lo que podemos gestionar

En estos casos, te recomendamos que busques a un profesional de la psicología que pueda guiarte durante esta práctica o identificar otras herramientas adecuadas para ti. En Bangardia siempre estamos abiertas a escucharte. ¿Tienes dudas o quieres asesoría? Escríbenos o [agenda una entrevista gratuita](#).

UN PASO MÁS...

- **Artículo. Propósitos: expectativas sociales vs. deseos personales (ver)**

En ocasiones nos es difícil distinguir entre lo que realmente queremos y lo que creemos que se espera que consigamos. Este artículo te puede servir de guía para establecer la diferencia.