

ACTITUDES DEL 5 MINDFULNESS

CULTIVAR ESTAS COMPETENCIAS MEDIANTE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS TE VA A PERMITIR ENTRENAR TU BIENESTAR FUTURO. **NO SON INDEPENDIENTES ENTRE SÍ.** CADA UNA DE ELLAS INFLUYE EN EL RESTO

NO JUZGAR

1 Observando con *imparcialidad* y *ecuanimidad*, sin tener que valorar siempre las cosas como buenas o malas, te va a permitir con más apertura mental y libertad, sin ataduras de tus propios esquemas. Además vas a dejarlo de hacerlo contra ti mismo.

MENTE DE PRINCIPIANTE

2 Tu *mente de experto* muchas veces predispone a hacer o a pensar todo de la misma forma. Eso a veces hace que siempre pasen las mismas cosas. Vivir el "como si fuera la primera vez" te permitirá adoptar decisiones desde la experiencia directa y no tanto desde el automatismo.

NO LUCHAR

3 No significa rendirse. Cuando no hay la obligación de ganar, implica que no hay que estar pendientes de la meta y sí *estar atento al proceso*, a lo que pasa. Solo así podrás estar más disponible ante cualquier dificultad que se plantee en el camino.

ACEPTACIÓN

4 Aceptar no implica conformarse o encogerse de hombros. Tampoco es adoptar una postura pasiva. Aceptar tiene que ver con identificar lo que no depende de ti para centrarte en lo que sí puedes cambiar.

SOLTAR, "DEJAR IR"

5 Implica no estar apegado a tu realidad a ultranza. Se trata de observar de una determinada forma tu experiencia sin controlar ni manipularla constantemente. Eso te permitirá ver lo que aparece, sin identificarte necesariamente con el filtro de tus pensamientos o ideas previas. Ver de verdad, viendo las cosas como son.