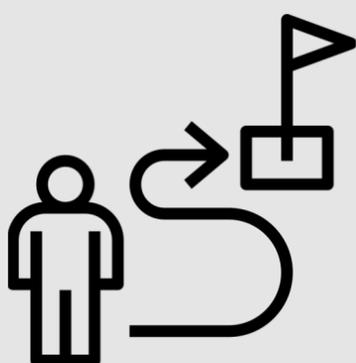


CONSEJOS MINDFUL EN TU VUELTA AL TRABAJO

Para hacértelo más fácil



1 FIJATE UN PROPÓSITO

Los primeros días van a ser difíciles para ti; tensiones, acumulación de tareas, desorden inicial,... Cierra los ojos, realiza tres respiraciones completas y fijate en un propósito para ese día. Anótalo y verifícalo.



2 CENTRATE EN LO POSITIVO

Si fijas tu atención a lo que no depende de ti, dejas de prestarla a lo que sí depende. Ya que la atención es limitada, céntrate en lo que funciona y no siempre en el peligro, así podrás acceder a ver las oportunidades.



3 MULTITAREA, NO!

Es posible que tengas muchos mails atrasados y pretendas contestarlos mientras atiendes a otros asuntos entre correo y correo. La multitarea no existe. Mientras vas saltando de una tarea a otra, generas vacíos donde se escurren tanto los errores como tu malestar



4 PON INTENCION A LO QUE HACES

Escoge una tarea para la que vas a poner toda tu intención de estar atenta/o y sobre la que vas a empezar y acabar. Cuando la acabes, nota tu cuerpo sentado y toma una respiración completa. Ahora estás en condiciones de pasar a otra tarea.



5 COME CONSCIENTE

Elige un plato (postre, primer plato,...) donde solo estés en eso, en comer. Hazlo de una forma deliberada. Pon tu intención en oler, notar la textura y el sabor de lo que tienes delante de ti. Sin distracciones, si comes, comes. Apaga el móvil.



6 MEDITA

Tienes muchos 5m sueltos a lo largo del día; por la mañana al levantarte, cuando vas al baño, cuando vas en metro o bus, al llegar a casa, ... para poderte sentar y centrar tu atención en la respiración. Solo serán 5m donde no hay nada que hacer, nada que esperar, nada que ganar o perder. Empieza por ahí.