

DIRECTRICES/EXPECTATIVAS PARA EL PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN LA PRESENCIA-MENTAL

ASISTENCIA:

Venir a todas las clases y sesiones de prácticas

ACTITUD:

Sentido de responsabilidad
Respeto de sí mismo y de los demás
Honestidad, mente abierta, voluntariedad
Valor y bondad
Sentido del humor y admiración

EXPECTATIVAS:

Confidencialidad
Escuchar y participar
No alborotar
Esfuerzo genuino
Mantener la presencia-mental todo el tiempo
No marcharse durante los ejercicios de flexibilidad o la meditación
Ir al baño individualmente
Respetar y tratar con cuidado los materiales
Usar ropa olgada y cómoda
Abstenerse de comer, beber o fumar durante la clase

(Si tiene algún problema con estas normativas haga el favor de indicarselo al instructor, gracias)

Clínica de Reducción de Estrés

UMass Memorial Medical Center

Worcester City Campus

26 Queen Street, 3^o 302

Tel. 856-6847

*****PRACTICANDO LA PRESENCIA MENTAL*****

“Existe en nosotros una fuerza curativa natural superior a cualquier otra”

CLASE 1 --- Tareas para casa:

- 1 - Escuche y practique la casete 1, lado 1 “Exploración Guiada del Cuerpo”, por lo menos 6 veces durante esta semana.**
- 2 - Lea las páginas 1 a la 4 de su libro de tareas**
- 3 - Mire de resolver el rompecabezas de los 9 puntos, página 6**
- 4 - Haga una actividad diaria con total atención, repítala cada día.**
- 5 - Observe el estado del tiempo y como este le afecta, física y emocionalmente.**

**Próxima clase: Jueves 5 de octubre del 2000
de 9:30 a 12 del mediodía**

Es importante venir a todas las clases sea puntual. Gracias

Su instructor: Fernando de Torrijos

Si necesita hablar con Fernando llame o deje mensaje:
Clínica de Relajación y Reducción de Estrés: (508) 856-6848. Gracias

Programa de Relajación y Reducción de Estrés

UMass Memorial Medical Center

Worcester City Campus

26 Queen Street, piso 3° 302

Tel. 856-6847

Escuchar tu corazón no es fácil. Saber quién eres no es fácil. Se necesita mucho trabajo y valor para llegar a saber quien eres y que quieres.

—Sue Bender

Clase 2 ---- Tareas para casa:

1 - Escuche y practique la casete 1, lado 1, “Exploración guiada del cuerpo” por lo menos 6 veces durante la semana.

2 - Haga una de sus actividades diarias con total atención, repítala cada día.

3 - Practique de 5 a 10 minutos de meditación diaria, en postura sentada, con atención en la respiración.

4 - Ponga especial atención en las experiencias placenteras que tenga esta semana, anotandolas en las páginas 12 y 13 de su libro. Indique el tipo de experiencia y como se sintió , física, emocional y mentalmente durante la experiencia.

CALVIN AND HOBBS



Próxima clase: Jueves 12 de octubre, del 2000 de 9:30 a 12 a.m.

Traiga ropa holgada y confortable.

Su instructor es Fernando de Torrijos, si desea hablar conmigo durante la semana llameme al 856-6848

CANTARES

por

Antonio Machado

Todo pasa y todo queda
pero lo nuestro es pasar
pasar haciendo caminos
caminos sobre la mar.

Nunca perseguí la gloria
ni dejar en la memoria
de los hombres mi canción,
yo amo los mundos sutiles
ingrávidos y gentiles
como pompas de jabón.
Me gusta verlos pintarse
de sol y grana volar,
bajo el cielo azul temblar
súbitamente y quebrarse.

Caminante son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino
se hace camino al andar.
Al andar se hace camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante, no ha camino,
sino estelas en la mar.

PERDIDO por David Wagoner

Un poema basado en una leyenda transmitida por un anciano jefe indio americano

Detente.

Los árboles al frente y los matorrales a tus lados,
no están perdidos.

El lugar donde estás se llama Aquí, y tienes que
tratarlo como un desconocido poderoso, tienes
que pedir permiso para conocerlo y que te
conozca.

El bosque respira. Escucha.

Este contesta, "he creado este lugar a tu
alrededor, si te vas quizás vuelvas otra vez,
es decir Aquí".

No hay dos árboles iguales para el cuervo.
No hay dos ramas iguales para el gorrión.

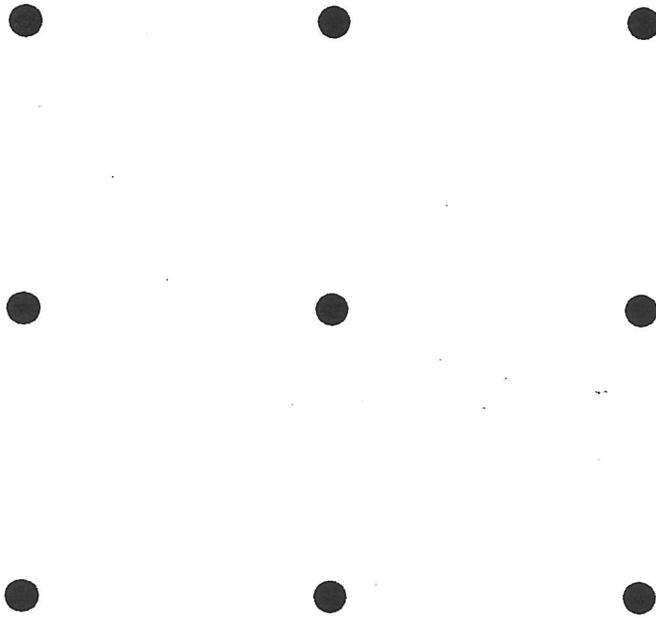
Si en ti se pierde lo que un árbol o un matorral
hace, de seguro que estás perdido.

Detente.

El bosque sabe donde estás.

Déjale que te encuentre.

Conecte estos nueve puntos con 4 rayas, sin levantar el lápiz del papel y sinsobremarcar ninguna raya:



Si no puede resolverlo no se preocupe, la solución la enseñaremos en la próxima clase.



Programa de Relajación y Reducción de Estrés

UMass Memorial Medical Center

Worcester City Campus

26 Queen Street, piso 3° 302

Tel. 856-6847

Clase 3

“... Corriendo o andando, el camino es el mismo. Cálmate, cálmate...”

Tareas para casa:

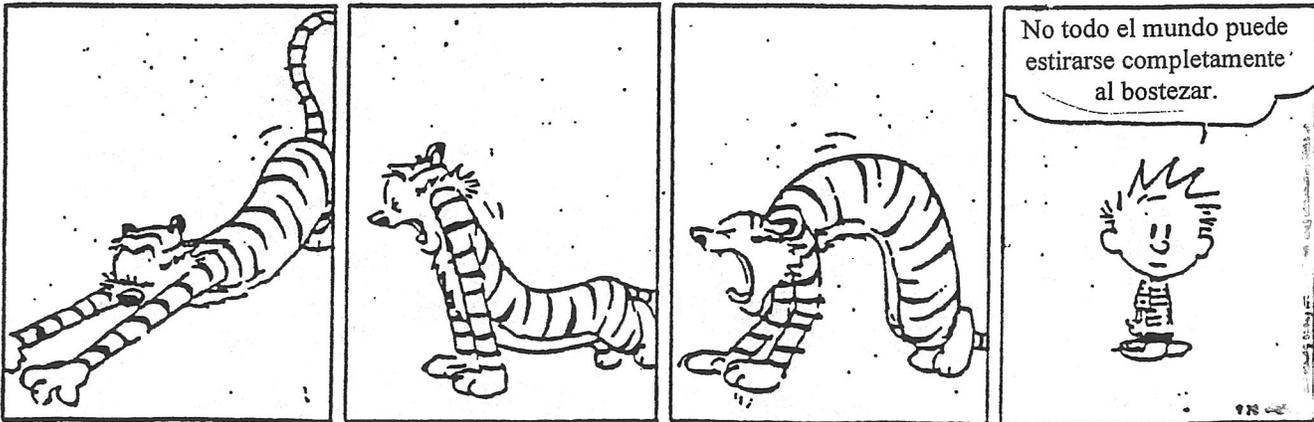
1 - Escuche y practique la casete 1, alternando ambos lados. Lea la página 17 y siga las posturas de las páginas 18 y 19, son las mismas que escuchará en la casete.

2 - Practique la meditación sentada diariamente de 10 a 15 minutos con especial atención en la respiración.

3 - Practique la “Presencia Mental” durante el día y dese cuenta de cuando no la practica.

4 - Ponga especial atención en las experiencias desagradables que tenga esta semana, anotando en su libro de tareas (pág. 14 y 15) el tipo de experiencia y como se sintió, física, emocional y mentalmente durante la experiencia.

CALVIN AND HOBBS



Próxima Clase: Jueves 19 octubre del 2000 de 9:30 a 12 del mediodía
Su instructor es Fernando de Torrijos. Si desea hablar conmigo durante la semana llame al 856-6848

XX

¿A qué playa te encaminarías, corazón mío?
Nadie te precede; no hay camino:
¿Dónde está el movimiento, dónde el reposo?
No hay agua, ni barca, ni barquero;
No hay ni siquiera una cuerda para remolcar la barca,
ni barquero para jalarla.
No hay tierra, ni cielo, ni tiempo;
nada hay en ese lugar; ni playa ni vado.
No hay ahí ni cuerpo, ni mente,
¿dónde está el oasis que apague la sed del alma?
Nada puede encontrarse en esa vacuidad.
Sé fuerte y entra en tu propio cuerpo,
pues ahí es firme tu asidero.
¡Considéralo bien, corazón mío, no vagues hacia otra parte!
Dice Kabir:
“Aparta de ti toda imaginación
y firmemente yérgete sobre lo que eres.”

PRECEPTOS PARA UNA VIDA BUENA

por Ángeles Arrien

1. **Acude o decide estar presente.**
El estar presente nos permite acceder a los recursos humanos de utilizar el poder de forma apropiada, de presencia, y de comunicación.
2. **Pon atención a lo tiene alma y significado.**
El poner atención abre en nosotros los recursos humanos de: amor, gratitud, reconocimiento y validación.
3. **Di la verdad sin acusar o juzgar.**
La veracidad sin juicio mantiene nuestra autenticidad y desarrolla nuestra visión interna y creatividad.
4. **Se abierto, indiferente a los resultados.**
La mente abierta y el desapego nos ayudan a recuperar los recursos humanos de sabiduría y objetividad.

Programa de Relajación y Reducción de Estrés

UMass Memorial Medical Center
Worcester City Campus
26 Queen Street, piso 3° 302
Tel. 856-6847

Clase 4

“La imágenes definidas tienen un poder impulsor como las semillas tienen vida en si misma.”

Tareas para la casa:

- 1 - Escuche y practique la casete 1, alternando ambos lados durante los próximos 6 días.
- 2 - Practique la meditación sentada durante 15 minutos cada día con especial atención en la respiración.
- 3 - Esté alerta a las situaciones que le producen estrés, ¿Ve alguna alternativa?
- 4 - Observe sus sentimientos dándose cuenta de ellos y por los estados que pasan, y dejelos ir sin apegarse a ellos Acuda a la respiración si es necesario.
- 5 - Lea las páginas 23 a 29 que tratan sobre el estrés en su libro de tareas.

COSAS PARA HACER HOY:

Inspirar, exhalar inspirar, exhalar inspirar, exhalar



Proxima clase: Jueves, 26 de octubre del 2000, de 9:30 a 12 del mediodía.
Su instructor: Fernando de Torrijos

La casa de huéspedes por RUMI

Ser un ser humano es como una casa de huéspedes.

Cada mañana una nueva llegada.

Una alegría, una depresión, una maldad, una percepción momentánea aparece como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y entreténlos a todos! Incluso si se trata de un conjunto de penas, que con violencia te arrebatan los muebles de tu casa, aun así, trata a cada invitado con honores. Quizás te esté limpiando para dar cabida a un nuevo regocijo.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia, recíbeles en la puerta riendo e invítales a pasar.

Se agradecido quienquiera que sea que venga, porque cada uno ha sido enviado como un guía del más allá.

A noche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!
que una fontana fluía
dentro de mi corazón.
Di, ¿por qué acequia escondida,
agua, vienes hasta mí,
manantial de nueva vida
en donde nunca bebí?

Anoche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!,
que una colmena tenía
dentro de mi corazón;
y las doradas abejas
iban fabricando en él,
con las amarguras viejas,
blanca cera y dulce miel.

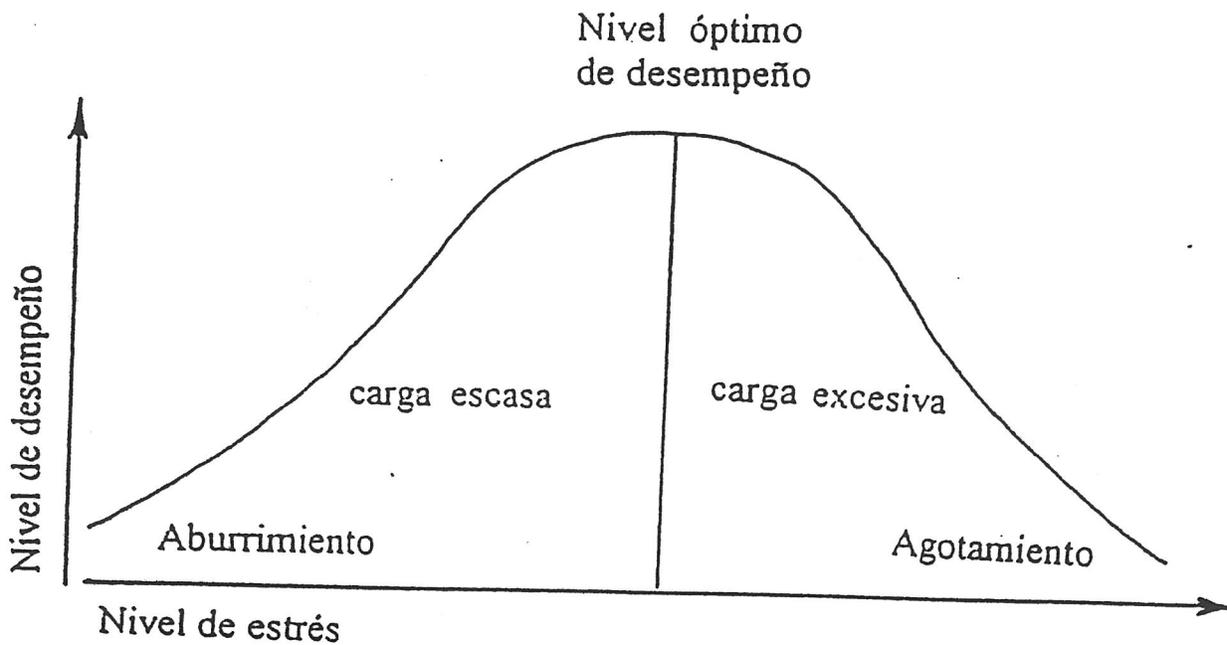
Anoche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!,
que un ardiente sol lucía
dentro de mi corazón.
Era ardiente porque daba
calores de rojo hogar,
y era sol porque alumbraba
y porque hacía llorar.

Anoche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!
que era Dios lo que tenía
dentro de mi corazón.

Estrés, reactividad al estrés y resistencia al estrés.

El estrés psicológico es una relación particular entre la persona y el ambiente el cual es evaluado por la persona como excedente a sus recursos y por tanto amenaza su bienestar.

Confrontar es el proceso a través del cual el individuo controla las demandas de la relación persona-ambiente que son valuadas como estresores y las emociones que estas generan.



La curva de desempeño.

El desempeño óptimo se lleva a cabo para cada persona a cierto nivel de estrés o presión. Si hay muy poco estrés, las cosas son aburridas y la carga de trabajo es demasiado poca. Si hay demasiado estrés o presión, el desgaste o excesiva carga de trabajo disminuye el desempeño. El determinar para cada persona su punto óptimo de nivel de estrés, y la creación de un ambiente que lo apoye, son aspectos importantes en el control efectivo del estrés.

Clínica de Relajación y Reducción de Estrés

UMass Memorial Medical Center
Worcester City Campus
26 Queen Street, piso 3° 302
Tel. 856-6847

La brisa al amanecer quiere contarte un secreto.

No te vuelvas a dormir.

Tienes que pedir lo que realmente quieres.

No te vuelvas a dormir.

Las gentes van y vienen através del umbral.

Donde ambos mundos se juntan.

No te vuelvas a dormir.

Clase 5 --- Tareas para casa:

1 - Practique la meditación escuchando el lado 1 de la casete 2, una vez al día.

2 - Siga practicando de forma alterna ambos lados de la casete 1.

3 - Practique la “presencia mental” en el mayor número de actividades diarias que pueda.

4 - Ponga mayor atención en sus comunicaciones con otros durante esta semana y anote sus experiencias en las páginas 34 y 35 de su libro. Lea el material de las páginas 36 a la 41.



Proxima clase: Jueves 2 de noviembre del 2000, de 9:30 a 12 del mediodía
Su instructor: Fernando de Torrijos

GANSO SALVAJE

No tienes porque ser bueno
No tienes porque andar de rodillas
cien millas a través del desierto, arrepintiéndote.
Sólo tienes que dejar que el animal manso de tu cuerpo ame lo que ama.
Háblame de desesperación, la tuya, y te diré la mía.
Mientras tanto el mundo sigue.
Mientras tanto el sol y las gotas claras de lluvia
se mueven a través de los paisajes,
sobre las praderas y las frondosas arboledas,
las montañas y los ríos.
Mientras tanto el ganso salvaje, alto en el aire claro y azul,
se dirige de nuevo a casa.
Quienquiera que seas, sin importar que asolado,
el mundo se ofrece a tu imaginación,
te llama como al ganso salvaje, a gritos y con entusiasmo
una y otra vez anunciando tu lugar
en la familia de todas las cosas.

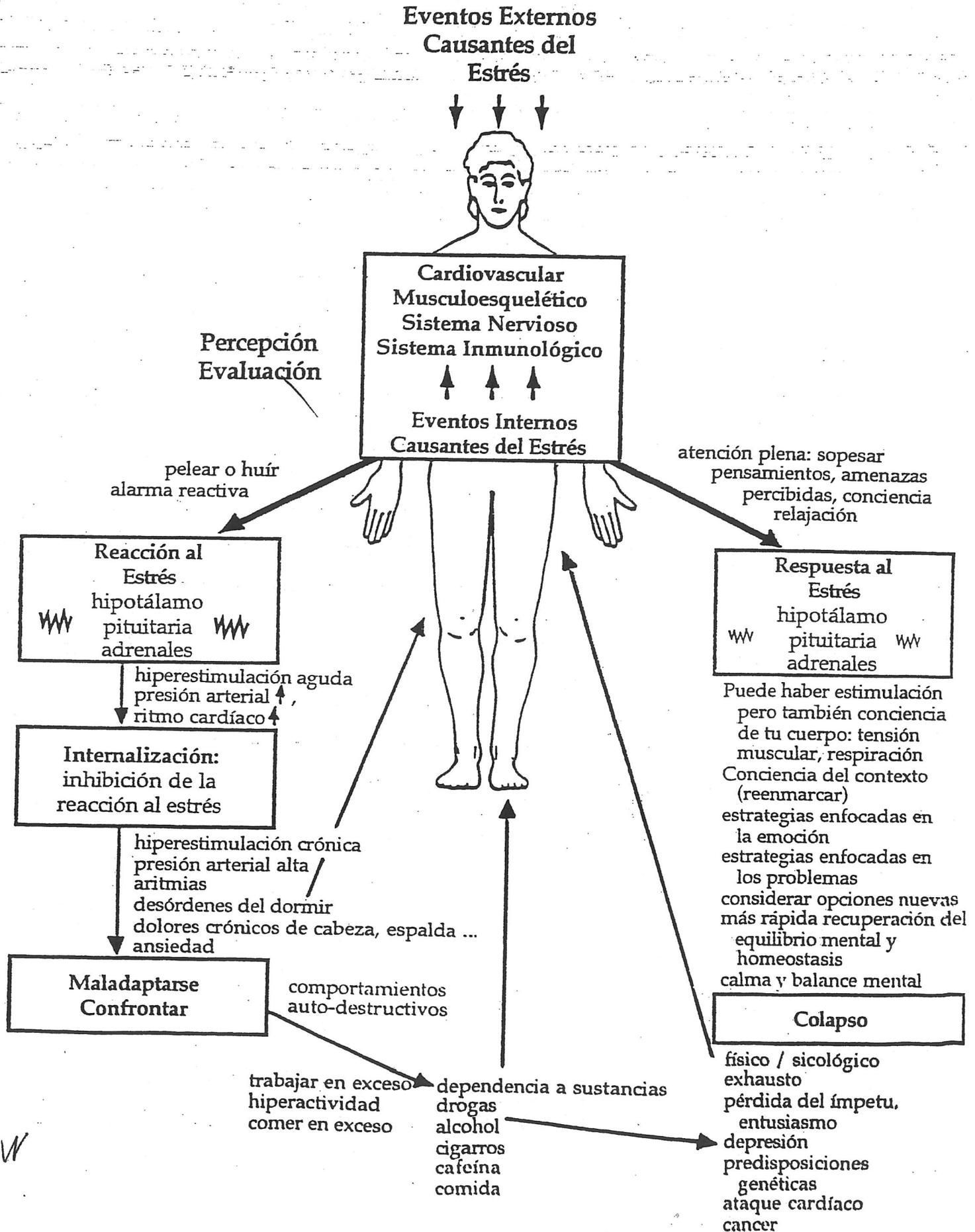
Mary Oliver

WILD GEESE

You do not have to be good.
You do not have to walk on your knees
for a hundred miles through the desert, repenting.
You only have to let the soft animal of your body love what it loves.
Tell me about despair, yours, and I will tell you mine.
Meanwhile the world goes on.
Meanwhile the sun and the clear pebbles of the rain
are moving across the landscapes,
over the prairies and the deep trees,
the mountains and the rivers.
Meanwhile the wild geese, high in the clear blue air,
are heading home again.
Whoever you are, no matter how lonely,
the world offers itself to your imagination,
calls to you like the wild geese, harsh and exciting --
over and over announcing your place
in the family of things.

Mary Oliver

CONFRONTANDO EL ESTRÉS RESPONDER VS REACCIONAR



DINAMICA DE LA IRA

(Ira= cólera, coraje)

DESEOS

Yo quiero

Yo no quiero....
..amenazado por

+

OBSTRUCCION =

FRUSTRACION >

SENTIMIENTOS DE
DESAMPARO, IMPOTENCIA, VULNERABILIDAD,
MIEDO O ANSIEDAD

>

REACCION DE PELEAR-ESCAPAR

>

IRA

>

AGRESION
Y
VIOLENCIA

o

ACCION
APROPIADA Y
HABILIDOSA

o

DESESPERANZA
Y
DEPRESION

Programa de Reducción de Estrés

University of Massachusetts Medical Center

Worcester City Campus

26 Queen Street, piso 3º #302

Tel. 856 6847

Clase #6

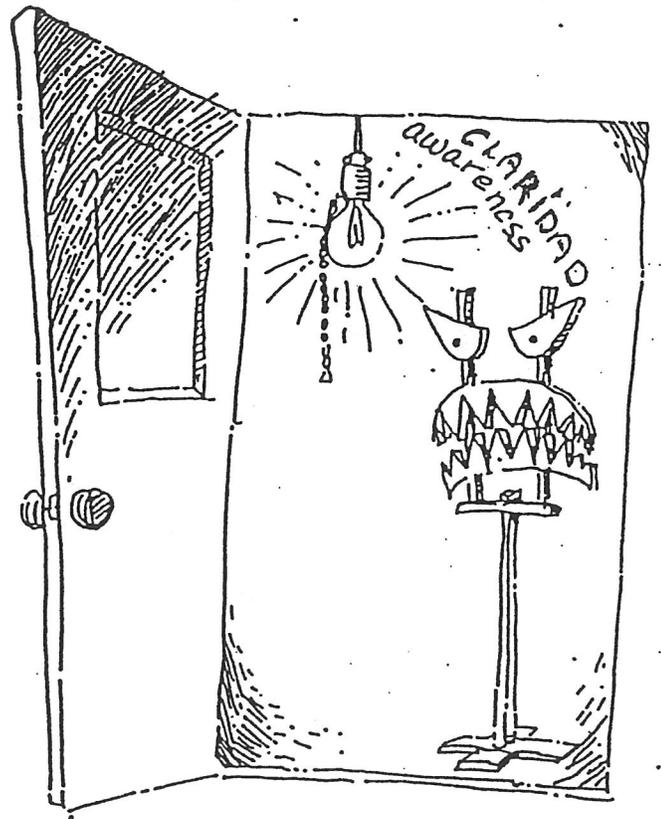
"No sustituyas la experiencia de la vida por una meta distante. Deja que tu felicidad llegue al presenciar el proceso de la vida, que te permite experimentar las profundidades infinitas de cada momento"

Tareas para casa:

- 1.- Escuche y practique la cassette 2, alternando el lado 1 y 2 cada día.
- 2.- Siga practicando ambos lados de la cassette 1
- 3.- Examine la pregunta: ¿Es esta mi forma de ser? ¿Es así como he de pasar el momento?
- 4.- Cuando esté preocupado trate de cambiar su actitud por una de admiración, de asombro.
- 5.- Practicar ejercicios de respiración
- 6.- Repasar hoja de nutrición

Próxima clase: Jueves, 6 de junio de 1996

Su instructor es Fernando de Torrijos



UN DIA DE VERANO

Por Mary Oliver

¿Quién hizo el mundo?
¿Quién hizo el cisne y el oso negro?
¿Quién hizo el saltamontes?

Este saltamontes, es decir- este que
se lanzó a sí mismo fuera del pasto
el que mueve las mandíbulas de adelante para atrás
en lugar de arriba para abajo
el que mira a su alrededor con sus grandes y complicados ojos.

Ahora levanta su frágil antebrazo y se lava la cara
Ahora despliega sus alas al máximo y se va.

Yo no sé lo que es rezar,
Lo que se es poner atención, dejarme caer en el pasto
Arrodillarme en el pasto.

Se como estar ocioso y dichoso. Como pasear por los campos,
Y eso es lo que he estado haciendo todo el día.
Dime, ¿qué otra cosa podía haber hecho?
¿No es verdad que al final todo muere y demasiado pronto?
Dime, ¿qué es lo que piensas hacer con tu única, preciosa y loca vida?

Programa de Relajación y Reducción de Estrés

UMass Memorial Health Care
Worcester City Campus
26 Queen Street, piso 3° 302
Tel. 856-6847

“Al poner atención con calma en todas las situaciones de la vida, empezamos a ver con claridad la verdad de nuestra experiencia. Nos damos cuenta que el dolor y la alegría son inevitables y ambos pasajeros. Recordando, con más frecuencia, que los conflictos causan sufrimiento y que el responder con consideración y compasión, hacen que la vida sea más manejable. Algunas veces nos olvidamos de esto. El objetivo final de esta práctica es nunca olvidar.”

Silvia Boorstein

Clase 7 ---- Tareas para casa:

1 - No use las casetes esta semana. Practique la meditación o los ejercicios de flexibilidad a su conveniencia por 45 minutos.

2 - Desarrolle el sentido del humor y practíquelo.

3 - Ultima clase:

***Compartir (traiga algo para compartir)**

***Objetivos para los próximos tres meses**

***Foto de grupo y entrega de diplomas.**

***Oportunidades para practicar:**

a) Grupo de meditación para graduados:

Lunes en el Benedict Building, UMass Main Campus de 4:45 a 5:45pm.

Miércoles Jaques Bld., UMass City Campus, 12:30 to 1:15 p.m.

Registrarse para las entrevistas de fin de ciclo.

Ultima clase:

Miércoles 10 de marzo de 1999 de 9:30 a 1:00 de la tarde

Comida y refresco al final

****NOTA:** Libro “Cómo asumir su propia identidad” podrá comprarlo a precio de costo (\$5.00)

METTA -- AMOR INCONDICIONAL - BONDAD O AMABILIDAD AMOROSA

A través del amor incondicional, cualquier ser y cualquier cosa puede de nuevo florecer por dentro. Cuando recobramos el conocimiento de nuestro propio encanto y del de otros, la gracia propia surge de un modo natural y bello.

Metta que cabe traducir del pali como “amor” o “amor desinteresado”, es el primero de los brahma-viharas, las “moradas celestiales”. Los otros -la compasión, alegría compartida y ecuanimidad- proceden de metta, que fortalece y ensancha esos estados.

Cuando en nuestra cultura hablamos de amor, nos referimos habitualmente a la pasión o al sentimentalismo.

Resulta crucial distinguir metta o amor incondicional de estos dos estados. La pasión se halla enturbiada por el deseo de posesión. El sentimentalismo por su parte es un amor disfrazado, un aliado del engaño. En contraste el espíritu de metta es incondicional, abierto y carente de estorbos. Como el agua vertida de una vasija a otra, metta fluye libremente, adoptando la forma de cada situación sin alterar su esencia.

Campanilla

Meditación de amor incondicional, o amabilidad amorosa.

Buenos deseos:

QUE TENGAS SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD
QUE TENGAS FELICIDAD
QUE TENGAS SALUD Y BIENESTAR
QUE TENGAS PAZ Y ARMONIA
QUE TU CORAZÓN REBOSE DE AMOR Y COMPASIÓN

CLÍNICA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Puntos para recordar:

- No se pueden controlar las circunstancias exteriores de su vida, pero se pueden controlar sus reacciones a ellas.
- La salud es el producto de actividades físicas y mentales apropiadas:
 - Ejercicios físicos
 - Respiración
 - Relajación
 - Alimentación
 - Meditación
- Usted puede considerarse sano.
- En lugar de reaccionar, cuente hasta 10... y responda apropiadamente.
- Ninguna situación es permanente.
- Dese cuenta como su estado de ánimo le influye físicamente.
- Solamente amanece el día al cual estamos despiertos.
- Este consciente se sus sentimientos.
- Imagine que puede morir en cualquier momento.
- Acuérdesse de lo aprendido en este programa, y que si no ha notado muchos cambios todavía, tenga paciencia pues este es un proceso de desarrollo interior que a veces toma tiempo.

DIEZ PUNTOS PARA RECORDAR

1. No se pueden controlar las circunstancias exteriores de su vida, pero se pueden controlar sus reacciones a ellas.

En momentos difíciles, recuerde sus opciones: ver la situación como un reto en lugar de una amenaza. De esta manera se reconoce y se nutre su poder interior, aunque se esté enfrentando a la duda y la incertidumbre. Nadie ha prometido que la vida va a ser un jardín de rosas. El espíritu se forja en la adversidad.

Su respiración siempre está con usted, sirviendo como llave para el conocimiento de su propio ser y recordándole que puede hacer decisiones. En momentos difíciles es fácil olvidarse que las circunstancias cambian, pero hay una parte de su ser que no cambia, está en paz, y es capaz de observar las películas que pasan por la mente sin identificarse completamente con éstas.

Inhale y deje que su respiración salga completamente. La próxima respiración llega automáticamente y el diafragma se regula por sí mismo. Cuente del 10 al 1 o del 5 al 1. Cuando se utilizan estas técnicas de relajación a menudo durante el día, se siente más capaz de controlar y escoger sus reacciones.

2. La salud es un producto de factores físicos y mentales.

Trate de llegar a las siguientes metas: ejercicio físico por lo menos 20 minutos tres días por semana. De acuerdo con su estado físico, este ejercicio puede ser aeróbico o de estirar los músculos. Los ejercicios yoga se pueden hacer en conjunto o algunos varias veces al día.

Comer con consciencia. Deje que su cuerpo le ayude a dirigir lo que come, en lugar de esclavizarse a su impulso inmediato. Para la mayoría de las personas, si no tienen una dieta especial, se aconseja:

Bajar el consumo de azúcar.

Bajar el consumo de grasas.

Aumentar el consumo de granos, verduras y frutas.

Meditación diaria: esta práctica, como usted sabe, da beneficios físicos y psicológicos. Es importante seguir con la práctica o se nos olvida. Si no puede meditar por 20 o 30 minutos, hágalo por 5 minutos. Después de un tiempo, podrá meditar por 10 o 15 minutos lo que le ayudará a profundizar y continuar su estado de paz interior. La práctica diaria ayuda a aprender a utilizar las pausas de relajación durante el día. Esta asociación entre la respiración y la concentración en prácticas largas es muy efectiva.

3. Usted puede considerarse sano.

El atleta de ski olímpico Jimmy Huega que vió su carrera truncada por la esclerosis múltiple se había deprimido considerablemente. Después de un tiempo se dió cuenta que tenía opciones: podía ser una persona sana con esclerosis múltiple o una persona enferma con esa enfermedad. Empezó un programa de ejercicios físicos que varían de acuerdo con su nivel de energía y el curso de su enfermedad. También mejoró su dieta y empezó a practicar la meditación. Se considera a sí mismo como una persona en estado de salud superior que también tiene esclerosis múltiple. Cuál es su percepción de sí mismo o misma? Depende la paz interior de la condición del cuerpo?

4. Recuerde las formas de enfrentarse a las presiones de la vida (0 stress):

Reto o amenaza (es un reto o una inconveniencia?)

Dedicación o alejamiento (entusiasmo y participación en cualquier actividad).

Controlar o ser dependiente (sentido de control personal y habilidad par enfrentarse a los problemas).

5. Todo cambia: el mundo interior y el mundo exterior están cambiando constantemente.

Si usted tiene dedicación, los cambios los recibe con curiosidad y abiertamente, sin temor ni duda. Si siente resistencia a los cambios trate de relajarse y observar su interior. Al darse permiso de sentir confusión se mantiene la mente abierta a toda clase de posibilidades. Cuando se trata de controlar el mundo insistiendo que usted sabe más se invita al sufrimiento y se limita porque no puede apreciar las novedades.

6. Sus creencias son increíblemente poderosas.

Es importante escuchar lo que su mente le dice durante el día y cuando está meditando. Examine sus creencias y como influyen la forma en que usted percibe el mundo y su salud. Manténgase consciente de su ser.

La única forma de escapar al stress, el temor y la duda es enfrentarlos diariamente y verlos como son.

Cuando se busca escapar del stress lo que resulta es una apariencia de efectividad. En realidad, al esconder la verdad se reen fuerza el miedo original y se aumenta el sentimiento de falta de poder e inabilidad para enfrentarse a los problemas.

Cuando se utilizan las drogas, el alcohol o la represión se disminuye el sentido del valor de su ser. La represión es como una bomba dentro del cuerpo y la mente. Cuando la persona se vuelve inconsciente, actúa como si fuera ciega y estuviera fuera de control llevándola a explosiones que no tienen ninguna razón ya que ha hecho la decisión de no observar. Los miedos que se enfrentan, aunque sea difícil, llevan a cambios de actitud dejándole con mayor sentido del valor de su ser, control de sí mismo o sí misma, y fuerza interior. A veces se necesita la ayuda de otras personas para poder enfrentarse a estos problemas. No hay que tener miedo de que le ayuden.

8. Las emociones se pueden separar en dos categorías: el miedo y el amor.

Tal vez usted recuerda el ejercicio en el que las emociones de cólera, miedo y resentimiento se demostraron en contraste con los sentimientos de hacer algo bien, amar y ser amado, y tener sentido del humor. La categoría del miedo afecta la tensión de los músculos, aumenta los latidos del corazón y la persona se siente tensa. La categoría del amor se expresa estando abiertos a otras personas, relajándose y aflojándose. Recuerde que hay que escuchar los mensajes de su cuerpo y de su mente. Aprender a relajarse es muy importante en la reducción de stress y lo puede llevar a sentirse libre y feliz.

9. Aceptándose tal como es.

Con muslos gruesos, narices grandes, mentes limitadas, pies planos, dolor de espalda o limitaciones físicas. Esto es más que saber que no se es la persona de sus sueños o que nunca seremos como éramos antes. Aceptarse es respetar lo que usted es en la actualidad. Cuando se puede respetar el ser interior que nunca cambia, al contrario del cuerpo o la capacidad mental, usted puede sentirse libre. Esto le permitirá dejar de juzgarse negativamente, lo que invariablemente produce sentimientos de culpabilidad, vergüenza o miedo que aumentan el ciclo de ansiedad y tensión. Cuando su ser interior se respeta o respeta al ser interior de los demás se llega a un nivel de paz y armonía mutuo. Se rompe el círculo de la ansiedad.

10. Prefiere tener la razón o sentir paz? Durante sus actividades diarias fíjese en la cantidad de energía que usted utiliza defendiendo distintas actitudes que le permiten sentir que usted tiene razón. Cuando se da cuenta de su propio valor la necesidad de defenderse disminuirá y su cuerpo se relajará naturalmente.

Finalmente, para algunas personas las metas y actitudes mencionadas parecen algo que se puede realizar, para otras personas estas posibilidades parecen bastante lejanas. Si usted verdaderamente quiere cambiar puede hacerlo, prestando atención y cuidado. Naturalmente, la atención no se puede mantener siempre fija y se pueden olvidar las cosas que ha aprendido. Sin embargo, lo que se aprende se mantiene en la parte subconsciente de la mente y nunca se olvida por completo. Lo que usted ha aprendido puede salir a relucir cuando menos lo espera. El esfuerzo que usted ha hecho va a seguir enriqueciendo la calidad de su vida. Habrá ocasiones en las que usted puede querer aprender más y le felicitamos por buscar grupos para meditar y compartir sus experiencias y seguir tomando clases, leyendo y continuando la práctica de la meditación y del yoga para mantener su salud.