



REINVENTÁNDONOS MENTALMENTE



Hoy en clase practicamos la técnica de poder mental para la meditación en la vida para ayudarnos a “reinventar” nuestro pensamiento. Para lograr cualquier cosa en la vida usted necesita saber lo que quiere, no lo que no quiere. Es extraño pero es cierto que cuanto más se concentra en lo que no se quiere más se consigue eso. Cuando somos capaces de crear imágenes en la mente de las cosas que realmente deseamos nos volvemos resistentes porque tenemos una nueva forma de pensar, a veces llamado un modelo mental o reinvención mental.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Algunas personas se sienten intimidadas o no les gusta la idea de la meditación. Puede haber una percepción de que hay “una forma correcta” de hacerlo y es una barrera para que algunas personas lo intenten y experimenten sus beneficios. He aquí un ejercicio de meditación muy sencillo que usted podría intentar para ayudarlo a mejorar su concentración.

Usted tendrá que elegir un punto focal, como un objeto interesante, algo hermoso, o incluso un punto en la pared.

Método:

1. Siéntese con la espalda erguida, con su punto focal a nivel de los ojos.
2. Primero lleve su concentración a la respiración. Gradualmente permita que su respiración se vuelva

más lenta y más relajada. Trate de imaginar un hilo colocado delante de su nariz; usted está respirando tan lentamente que el hilo no se mueve.

3. Ahora mire a su punto focal. Poco a poco, lleve su concentración a una pequeña parte del punto focal, como el centro.
4. Cuando inhale, trate de sentir que no existe nada más, excepto usted y su punto focal.
5. No es raro que otros pensamientos se interpongan en el camino. No se moleste o enoje, sólo vuelva a llevar su concentración hacia el ejercicio.
6. Comience haciendo esto por unos pocos minutos. Si trata de ser constante y lo hace todos los días, después de sólo un par de semanas usted debe notar que su capacidad de concentración cada vez es mayor y su nivel de distracción cada vez es menor.

¡FORTALÉZCASE!

Fortalézcase añadiendo actividades de fortalecimiento muscular y óseo a su rutina. Las actividades de fortalecimiento muscular ayudan a fortalecer sus músculos. Los ejemplos incluyen las “lagartijas” y abdominales, levantamiento de pesas, subir escaleras y la excavación en el jardín. Las actividades de fortalecimiento de los huesos, tales como correr, caminar y el yoga, empujan y tiran de los músculos contra los huesos, ayudando a hacerlos más fuertes.

