



# “Ahora”: solo se vive una vez

Boletín Mensual de diciembre de 2015

Su teléfono suena, sus mensajes instantáneos, su correo electrónico o la vida moderna lo interrumpen de alguna u otra manera. Nos sucede a todos. En realidad, sucede muy frecuentemente.

En lugar de vivir el “ahora”, estamos mentalmente dispersos en todo. El estilo de vida actual puede impedir que disfrutemos del presente por mucho tiempo.

## ¿Dónde está cuando no está presente?

¿Está pensando, planificando o preocupándose por el futuro? ¿Está reviviendo o está atascado en cosas del pasado?

En cualquiera de los dos casos, está permitiendo que su presente transcurra sin disfrutarlo plenamente. Y ese es un momento único que nunca se repetirá.

## El precio que paga

No vivir el presente tiene consecuencias. Su vida cotidiana puede estar fracturada, ser confusa y desorganizada. Puede perder la habilidad para concentrarse y terminar las tareas.

En realidad, ¿alguna vez perdió el hilo de sus pensamientos en el medio de una frase porque su mente estaba divagando? Le sucede a la mayoría de las personas y ese es un ejemplo perfecto de la distracción que nos impide ser “conscientes”.

## ¿Qué es la conciencia plena?

La conciencia plena puede parecer un concepto complicado, pero no lo es. Es prestar total atención a cualquier cosa que esté haciendo justamente ahora. Es vivir el presente. Puede parecer simple, pero tal vez precise esfuerzo y práctica.

## Los beneficios de vivir el “ahora”

La conciencia plena tiene muchos beneficios, los cuales incluyen<sup>1</sup>:

- Tener más experiencias en su vida, al aumentar su concientización
- Sentirse menos ansioso
- Actuar de forma menos impulsiva
- Distenderse y divertirse más
- Disfrutar mejores relaciones

## La conciencia plena vale la pena el esfuerzo

Ellen Langer, psicóloga de Harvard, dijo: “Todos coinciden en que es importante vivir el presente, pero el problema es cómo hacerlo”<sup>2</sup>. Estas son algunas sugerencias para aprender a vivir más conscientemente<sup>1</sup>:

- 1. Conozca los fundamentos de la conciencia plena.** La conciencia plena se trata de enfocar su atención de manera intencional. Se trata de aumentar su concientización y sus sentidos y de experimentar un momento en particular.
- 2. Hágalo simple.** No necesita estar en conciencia plena todo el día. En realidad, parece que es más beneficioso mantener una conciencia plena por períodos cortos.
- 3. Observe más.** Usted puede ser consciente mientras se lava los dientes. Solo enfóquese en la visión, los sonidos, el gusto y los sentimientos de ese acto cotidiano. Sea consciente cuando va a caminar y cuando come. Es posible que descubra que cada una de estas rutinas es verdaderamente más interesante de lo que usted jamás pensó.
- 4. Respire.** Enfóquese en su respiración. Esta es una forma fácil de procurar ser consciente en cualquier momento. Cuando usted se retrotrae en sí mismo y se concentra en la respiración, está creando un momento de calma. Eso lo puede ayudar a bloquear todo lo demás.
- 5. Sea desinhibido.** ¿Pasa mucho tiempo pensando cómo hace las cosas? Eso se llama afectación. Lo opuesto es “desinhibición”<sup>1</sup> y es una de las claves para vivir el presente. En lugar de observar y juzgarse a sí mismo, simplemente sea usted mismo.

## ¿Qué notará a medida que se torna más consciente?

La conciencia plena es tranquilizadora. Lo ayuda a concentrarse y a reducir el estrés. Piense en ello como entrenamiento para su cerebro, para que pueda vivir una vida más alegre.

<sup>1</sup>www.psychology.today.com. Consultado en noviembre de 2015

<sup>2</sup>www.harvardmagazine.com. Consultado en noviembre de 2015