

e-Thoughts — Usted no podrá creerlo...

Boletín Mensual de diciembre de 2015



Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida.

Mientras escribía el boletín de este mes, abrí una galleta de la fortuna que decía: “Viva más en el presente”. Bastante loco, ¿no es así? ¿Justo cuando estoy escribiendo un artículo sobre conciencia plena?

Por lo tanto, decidí que “alguien” debe estar enviándome un mensaje. Después de leer y escribir sobre todos los beneficios de la conciencia plena, parece que es tiempo de que me escuche.

Mi plan es este: todas las tardes voy a dejar de trabajar y pasar cinco minutos sentado en un lugar, concentrándome solo en mi respiración. Veré cómo se siente y después aumentaré a dos veces por día.

Además, paso mucho tiempo haciendo cola en el supermercado o en la farmacia. Voy a tratar de pasar esos minutos estando “allí”. En lugar de preocuparme porque tengo que hacer cola, trataré de calmarme, de ser consciente de mi entorno y de calmarme. Sí, calmarme dos veces. Después de todo, no me gusta mucho esperar, por lo que creo que necesito mencionarlo dos veces.

Probablemente usted no saque la misma galleta de la fortuna que yo. Pero, ¿no tiene alguna señal de que podría dedicar algunos momentos para la conciencia plena en su día? Si así lo cree, inténtelo. Afortunadamente, usted y yo podemos aprender a vivir en el “ahora” y disfrutar más el presente.