

## Iniciándote en el entrenamiento de tu mente

En esta **hoja de trabajo** comienza tu viaje al mindfulness. En realidad, escribir tus respuestas a estas preguntas y a las de los registros de práctica informal te ayudará a consolidar tu práctica y aprendizaje de una manera que no sería posible si, simplemente, respondieras a estas preguntas mentalmente. En cierto modo, esta es la primera práctica del Mindfulness: ser **consciente de tus intenciones y compromisos** con el proceso que está a punto de comenzar.

Así que, en primer lugar, es probable que haya algo que te trajo hasta aquí y que te pareció ser una buena idea. Por ejemplo, despertaste en medio de la noche con preocupaciones e inquietudes que te impedían tener un plácido sueño, o puedes estar haciendo frente a problemas de salud y has escuchado que el Mindfulness puede ayudarte a lidiar con ellos, o es posible que tengas dificultad para concentrarte, o simplemente puede que desees aumentar tu capacidad de estar presente y participar plenamente en la vida, de aceptarte más plenamente a ti mismo y a los otros, tal y como eres y tal y como son.

**Al finalizar el curso, espero que:**

Si bien hay cosas que esperas que vas a mejorar, es importante reconocer los aspectos positivos de ti misma, porque son esas cosas las que forman la base para cualquier automejora. Tenemos la tendencia a dar por sentado nuestros propios puntos fuertes, así que toma unos minutos para reflexionar sobre esto. Por ejemplo, ¿qué diría un buen amigo o familiar cercano que aprecia de ti?

**Algunos de mis puntos fuertes son:**

Encontrar un tiempo y lugar específico para los 15 minutos de práctica diaria es, probablemente, uno de los obstáculos más difíciles. **Anotando ahora cuándo y dónde vas a realizar tu práctica diaria** te ayudará a mantener la promesa contigo mismo para practicar cada día. La gente, a menudo, opta por practicar a primera hora de la mañana, antes de que sus compañeros o miembros de la familia estén alrededor, y otros optan por la noche poco antes de acostarse, o simplemente al llegar a casa después del trabajo. Cuándo practicas exactamente no es tan importante como tener **un tiempo y lugar establecido**. Un tiempo en el que sabes que puedes practicar sin tener que atender el teléfono o responder a otros, y un lugar que sea tranquilo y separado de los demás. En tus respuestas, intenta ser concreto. Ponte una alarma en el móvil.

**¿Cuándo voy a practicar?** (por ejemplo, lunes a viernes 6:30, 7:30 sáb/dom):

**¿Dónde planeo practicar?** (por ejemplo, en la habitación, en el salón, etc.):