

ATENCIÓN PLENA

APRENDE A
FORTALECER TU
CONCENTRACIÓN Y
RELAJACIÓN CON
ESTOS SENCILLOS
PASOS

Concentración

Dirigir tu atención donde realmente necesitas

Concentración es la habilidad de dirigir la atención a algo que está sucediendo en el momento presente y de lo cual somos plenamente conscientes. La práctica no consiste en sostener la atención en el objeto sin distraerse, sino más bien en darse cuenta de cuándo la atención se desvía y redirigirla nuevamente.

“Redirigir la atención” es de hecho la base del éxito de la práctica. El movimiento de transición de ir y volver es lo que fortalece los circuitos cerebrales que hacen posible el control de la atención.



5 pasos para entrenar y fortalecer tu atención con solo 5 minutos al día



1

Elegir tu ancla

Ancla es el objeto al cual vas a dirigir tu atención durante el ejercicio. Es más común utilizar la respiración, la sensación consciente de inhalar y exhalar.

Enfocar tu atención

Dirige tu atención intencionalmente al ancla elegida. No es visualizar, ni imaginar, ni pensar en la respiración, es sentir la respiración en el cuerpo. Pon plena atención en las sensaciones físicas que te produce en el abdomen, en el pecho, en las fosas nasales.



2

3



Sostener el foco

Sostener la atención sobre las sensaciones de la respiración, acompañar cada nueva respiración desde su inicio hasta su fin.

Fíjate cuando comienza la inhalación, pon atención en las sensaciones que va produciendo en tu cuerpo a medida que el aire va entrando, observa lo que ocurre en la transición del inhalar al exhalar y las sensaciones que produce el aire que sale de tu cuerpo.

Identificar las distracciones

Esta es la principal fuente de frustración de quienes inician la práctica de la meditación, sin embargo, el momento en que nos damos cuenta de la distracción es crucial para desarrollar la habilidad de redirigir la atención.

Cada vez que notes que tu atención está en cualquier cosa diferente a tu ancla, vas a usar una etiqueta mental como “pensando”, “Imaginando”, “recordando”, “planeando”, etc.



4

Re dirigir la atención al foco

Simplemente regresa tu atención al objeto ancla y vuelve a concentrarte en las sensaciones físicas que te produce en el cuerpo.

5



La práctica de éste sencillo ejercicio permite ejercitar los circuitos cerebrales que fortalecen la capacidad de controlar tu foco o atención de manera voluntaria, incluso en medio de las constantes distracciones y otros estímulos que compiten por tu atención a cada momento.

Práctica de relajación fraccionada

El método de relajación fraccionada libera la tensión muscular del cuerpo por partes, hasta que todo el cuerpo se encuentra relajado. Esta técnica se usa comúnmente como preparación para la práctica de meditación de concentración o atención enfocada.

Acompañar esta práctica con la cuenta regresiva, facilita adquirir la habilidad de relajar el cuerpo en unos pocos segundos.



Ponte cómodo, relájate y comienza a respirar pausadamente.

Cuenta regresiva

6

Te encuentras en el nivel de conciencia externa.

Sientes los párpados cansados

5

4

Cierra tus ojos y enfoca tu atención en la respiración

Libera la tensión de los pies, relaja las pantorrillas, suelta los músculos de las piernas.

Suelta la tensión del cuello, relaja el rostro y libera los músculos de la cabeza.

3

2

Enfoca tu atención en el ancla.

Tu mente se encuentra ahora en estado Theta

1



En estado Theta, el subconsciente entra en contacto con la Conciencia Universal acoplándose a ella para intercambiar información. Este intercambio opera en dos vías, es posible recibir consejos y revelaciones, pero principalmente enfocar los pensamientos hacia la manifestación y co-creación de la propia realidad terrenal.

CAMBIOS EN EL ORGANISMO CON LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

SEMANA 1

El ritmo cardiaco disminuye.

La frecuencia cerebral disminuye a niveles equiparables al sueño.

Reduce la ansiedad y la depresión más eficazmente que los fármacos antidepresivos.

Disminución en el tamaño de la amígdala responsable del miedo, la ansiedad y el estrés.

SEMANA 2

Aumento de la circulación sanguínea cerebral.

Optimización del consumo de oxígeno y eliminación de CO₂.

Previene el deterioro cerebral y aumenta el volumen de la materia gris.

SEMANA 3

La sangre arterial presenta una disminución del pH.

Tonificación muscular resultante de la relajación.

La frecuencia respiratoria disminuye haciendo las inspiraciones más profundas, lentas y rítmicas.

SEMANA 4

Engrosamiento del hipotálamo responsable del aprendizaje y la memoria.

Disminuye la actividad en el DMN y mejora la capacidad de concentración y atención.



zona dharma



LA RUTA DE LA TRANSFORMACIÓN

Personal, profesional y financiera