

EL RITUAL QUE CAMBIARÁ TU VIDA



Romo
Sonia Romo Medina

Coach de alto rendimiento

Especialista en déficit de atención

Programa FOCUS®

PASOS PREVIOS

Un mes es tiempo suficiente para adquirir el hábito o los hábitos necesarios que pueden cambiar tu vida. una vez que hayas superado ese periodo ya lo tienes incorporado a tu vida y tan solo tendrás que mantenerlo.

Si nuestra intención es cambiar nuestra vida haciendo las mismas cosas que hasta ahora, permíteme decirte, que eso no va a ser posible. Para ser alguien nuevo, para conseguir cosas nuevas y resultados distintos tendrás que tomar decisiones diferentes y actuar de distinta forma. Cada nuevo reto, cada nueva meta que nos propongamos va a necesitar un nuevo YO, unos nuevos hábitos, pero siempre va a haber algunas acciones que te van a servir de base para todos. Estas van a formar parte de tu **RITUAL DIARIO**.

Pero, vamos por partes. Lo primero que debes hacer es realizarte algunas preguntas. Para ello es importante que te des

un tiempo para pensar las respuestas y que las escribas preferiblemente en un sitio que puedas llevar siempre contigo (más adelante te explicaré el porqué). por ello lo ideal es una pequeña libreta, nota o incluso en la aplicación de notas del móvil y así siempre que lo necesites lo tendrás a mano.

Es importante que no te saltes este paso y que lo hagas tal y como te digo. Escríbelo. Tómate tu tiempo en pensarlo e incluso reescríbelo si no te convence lo suficiente, pero hazlo de manera sencilla, que sea fácil incluso de memorizar.

Las preguntas que quiero que contestes son las siguientes, siempre teniendo en cuenta la serie de preguntas internas que conllevan la principal:

1.- ¿QUÉ QUIERES EMPEZAR A TRANSFORMAR LOS PROXIMOS 30 DIAS? O ¿QUÉ HÁBITO DESEAS CAMBIAR?

Si te despertaras mañana y pudieras transformar por arte de magia cualquier ÁREA de tu vida, ¿Qué cambiarías ahora mismo? ¿Serías más feliz? ¿Estarías más sano? ¿Tendrías más éxito? ¿Menos estrés? ¿Estarías en mejor forma? ¿Tendrías más energía? ¿Más dinero? ¿Cuál de tus problemas se resolvería? ¿Qué hábito cambiarías? ¿Cuál de tus metas o sueños estarías alcanzando?

Se trata de fijarte una meta a lograr en un plazo de 30 días, por lo tanto tiene que ser alcanzable y si puede ser cuantificable mejor, es decir, no vale decir *quiero adelgazar*, o *quiero adelgazar 15 kilos en 30 días*, pero si puedes proponerte "voy a adelgazar 3 kilos en un mes". Esta meta es alcanzable, real y cuantificable (se puede medir).

¿QUÉ CAMBIOS O COSAS HAS LOGRADO EN LA VIDA QUE PENSASTE QUE ERA IMPOSIBLE LOGRAR?

Seguramente en el pasado has logrado hacer algunas cosas increíbles o has realizado algún cambio personal de hábitos o de carácter que tú mismo no te creías capaz de conseguir. No tienen porqué ser cosas complicadas. Puede ser el hecho de haber aprobado un examen, el carnet de conducir, tener un hijo, dejar de fumar, seguir una dieta, conseguir un empleo, salir con una persona... Vale cualquier cosa de la que te sientas orgulloso.

Para ello es importante que también lo escribas y seas consciente de todas las cosas que has llegado a conseguir hasta ahora. Da igual que fueras un niño, un adolescente o un adulto, pero tomar conciencia, escribirlo y leerlo, te ayudará a sentirte más confiado en que puedes lograr el cambio que deseas.

Mientras que lo escribes y lo lees, siente el orgullo, las sensaciones que tuviste aquella vez en que lo conseguiste, la alegría, el poder de haberlo realizado.

Este es un poderoso constructor de la autoestima.

2.- ¿POR QUÉ DEBES EMPEZAR A TRANSFORMAR TU VIDA AHORA MISMO?

Se trata de que seas consciente que si no cambias tú, tu vida no va a mejorar. Al contrario, normalmente puede ir a peor. Al ponernos en el peor escenario nos dará energía para hacer el cambio. Busca los motivos que te van a ayudar a conseguir ese cambio que necesitas y quieres.

¿Por qué estás dispuesto a comprometerte a hacer lo que sea necesario para crear lo que realmente quieres en la vida, en un grado en el que nunca antes te habías comprometido?

Si no tienes un poderoso POR QUÉ o PARA QUÉ, te faltará la energía para lograr los cambios que desees. Para encontrar tu POR o PARA QUÉ, es importante que te hagas las siguientes preguntas:

¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE SUCEDER SI NO CAMBIAS?

En este apartado plantéate como estarás dentro de 5 años si no haces ese cambio en tu vida. Escríbelo e imagínatelo con todas las sensaciones que ello conlleva. ¿Y cómo estarás dentro de 10 años? ¿Y dentro de 20? ¿Y dentro de 30?

Plantéate tu evolución, tanto física como mental, así como de tu entorno más cercano, más posible si no cambias aquello que deseas. Por ejemplo, *"si no cambio de empleo dentro de 5 años probablemente siga estancado en mi aburrido trabajo y amargado, seguiré viviendo en casa de mis padres porque el sueldo no me permite independizarme. No me gusta el trabajo que desempeño, por lo que no voy feliz trabajar, en 10 mi sueldo solo habrá aumentado la subida de convenio, con lo cual no podré haberme comprado el piso que deseo ni el coche que necesito para viajar. En veinte años tendré ansiedad porque me encontraré mayor para cambiar ahora de trabajo y arrepentido de no haberlo hecho antes. Viviré en una*

habitación de alquiler, no habré ascendido en mi trabajo, ya que el puesto que desempeño desde hace veinte años no me permite esa facilidad, me sentiré estancado en la vida sin poder hacer actividades que siempre he soñado. Me habré quedado aislado de mis amigos al no poder seguir su ritmo, etc".

¿QUÉ ES LO MEJOR QUE PUEDE SUCEDER SI LO CAMBIAS?

Igualmente, esta pregunta te impulsará a conseguir la energía que necesitas, para impulsar que cumplas el ritual y cambio de hábitos que precisas. Plántate realmente que es lo mejor que te puede suceder. Siéntelo. Vívelo. Empodérate. Imagínalo y escríbelo también. No omitas detalles por muy fantasiosos que te puedan parecer. No olvides que son tus sueños, tus metas. Piensa a lo grande.

3.- ¿POR QUÉ ASPECTOS DE MI VIDA PUEDO ESTAR MAS AGRADECIDO? ¿CUALES SON LOS MAS IMPORTANTES?

Todos tenemos muy claro que cosas o aspectos de nuestra vida nos hacen sentir mal, una especie de lista de sufrimiento, pero también tenemos muy claras todo aquello que nos hace sentir bien, nuestra lista de felicidad y éxito, pero en este caso te voy a pedir que hagas una lista distinta: una **LISTA DE AGRADECIMIENTOS**, de modo que escribas varias listas indicando:

- 20 fortalezas, talentos o aptitudes que poseas.
- 20 momentos felices que hayas vivido.
- 20 cosas que tienes en la vida y que más valoras:
circunstancias, bienes, personas, salud, etc.
- 20 éxitos logrados.

No hace falta que los escribas siguiendo un orden de importancia. Seguro que las primeras cinco cosas de la lista te salen con facilidad, pero es importante que llegues hasta

las veinte ya que eso te va a enseñar la verdadera magnitud de cómo eres y de todo lo que puedes agradecer.

Después, selecciona de esas listas, las cinco cosas que te hacen sentir mejor de cada lista, que aumentan tu energía y por las que te sientes más agradecido y remárcalas. esa será TU LISTA DE AGRADECIMIENTOS.

4.- ¿QUÉ CREENCIAS NECESITAS ?

Todas nuestras acciones, todas nuestras decisiones están dirigidas por nuestras creencias. La creencia es la fuerza más poderosa y creativa del universo, y está presente en todo ser humano. Algunas de estas creencias nos han sido inculcadas desde niños y otras las hemos adquirido con el tiempo. Algunas son positivas y otras negativas. Cada ámbito de nuestra vida (bueno o malo, tanto a nivel interno como externo) surge de nuestras creencias. Si crees realmente que eres capaz de lograr hacer algo con éxito, lo intentarás hasta conseguirlo. En cambio, si no crees realmente que eres digno de tener éxito, abandonarás al primer obstáculo.

a veces una creencia que parece negativa puede resultar buena en nuestra vida. Por ejemplo tener miedo de la oscuridad puede hacer que duermas con una luz tenue que evite que cuando te levantes a media noche, te claves en el pie un juguete que tu hijo ha dejado tirado por el suelo. Ya sé que es un ejemplo muy simple, pero lo que me interesa es que comprendas la simplicidad del razonamiento.

Otras veces intentamos justificar nuestras creencias, aunque no nos estén proporcionando nada bueno, porque las tenemos profundamente arraigadas y nos duele demasiado desprendernos de ellas. Pero lo cierto es que vas a tener que cambiar algunas de tus creencias para cambiar tú ¿Lo ves lógico? Pues lee a continuación:

Si crees que mereces amor, lo atraerás inevitablemente. De lo contrario, no lo atraerás y probablemente no sabrás porqué.

Si crees que la gente es buena en general, encontrarás su parte buena. Para ello tendrás que dejar la crítica a un lado.

Si piensas que la gente trata de hacerte daño, eso es lo que sucederá.

Es fundamental REFORZAR, consciente y activamente, las creencias que te serán de ayuda para conseguir todo lo que te propongas en la vida. y n o lo dudes, TODO LO QUE CREES LO CREAS.

Napoleon Hill, autor del clásico *Piense y hágase rico*, afirmaba: «*¡Lo que la mente del hombre puede concebir y creer, es lo que la mente del hombre puede lograr!*». Así pues, ¿qué creencias debes reforzar a diario para recordarte que eres igual de digno, merecedor y capaz de crear la vida que deseas que cualquier otra persona?

Escribe una lista de CREENCIAS que mas necesitas, para ello puedes utilizar de base las listas que has escrito con anterioridad por ejemplo:

- Soy capaz de cambiar fácilmente. Me adapto. Soy resiliente.
- Puedo lograr todo lo que me proponga.

- Me amo y me acepto completamente.
- Soy una persona próspera.
- Soy una persona atractiva.
- Soy ágil y deportista.
- Soy buena persona. Hago el bien a mi alrededor.
- Etc.

Si esa creencia tiene una parte positiva y otra negativa, no escribas la negativa, por ejemplo, si vas a poner "soy ágil y deportista, pero ahora no puedo hacer deporte porque me he lesionado o porque me duele el cuerpo por la fibromialgia, etc..." esa última parte no la pongas. Quédate solo con la parte positiva, es decir "soy ágil y deportista", porque **UNA COSA ES LO QUE TU ERES O CREES QUE ERES Y OTRA SON LAS CIRCUNSTANCIAS QUE MOMENTÁNEAMENTE TE RODEAN.**

Ahora, transforma, reedita esas creencias y conviértelas en verdaderas **AFIRMACIONES** que te den poder. Para ello confecciona una lista de 20 afirmaciones. Ojo, he dicho afirmaciones, escritas en presente y como si ya estuvieran

ocurriendo y si es posible que tengan alguna relación con la meta que quieres conseguir en estos 30 días. Es decir, afirmaciones que te serán útiles para llenarte de poder si flaqueas, que te llenen de significado.

Muy importante: toda la frase tiene que tener un sentido positivo, todas las palabras así lo tienen que mostrar. Por ejemplo, evita poner frases que parecen positivas en las que usas palabras que implican un sentimiento negativo como por ejemplo "Me tomo la vida sin *agobios* y sin *estrés*". En este caso ya estás metiendo en tus afirmaciones algunas palabras que en tu subconsciente no van a sonar tan positivas como crees. Usa mejor "Mi vida transcurre con tranquilidad y amabilidad" o algo similar que se te ocurra.

Otro ejemplo es "Pago mis *deudas*", en vez de eso prueba a poner "Tengo mis cuentas en orden y al día".

Evita también poner ahora la palabra "quiero" (quiero dinero, quiero paz, quiero amor) porque no estamos pidiendo, ni deseando, estamos afirmando que ya lo tenemos. Imagina que ahora mismo estás viviendo tu vida ideal y cuenta en esta lista lo que tienes. a cambio usa el "soy" y el "tengo" ¿Lo has

entendido? Pues adelante... yo te voy a poner unos cuantos ejemplos

EJEMPLO DE AFIRMACIONES DE ABUNDANCIA

- * Yo tengo todo el dinero que deseo y necesito.
- * Me abro a la prosperidad y la abundancia.
- * El dinero fluye libremente en mi vida.
- * Soy un imán y atraigo abundancia y prosperidad.
- * El dinero y la riqueza vienen a mí fácilmente.
- * Mis cuentas están al corriente y saneadas.
- * Mi esfuerzo se ve recompensado ampliamente.
- * Mis ingresos aumentan cada día.
- * Creo la realidad que deseo con mi mente.
- * Cada día mi realidad mejora y mi abundancia crece en todos los ámbitos.
- * Yo soy un canal para llevar riqueza a los demás.

EJEMPLO DE AFIRMACIONES SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR

- * Mi estado de salud es maravilloso.
- * Estoy y me siento viva/vivo.

- * Me tomo las cosas con tranquilidad.
- * Hago ejercicio con regularidad y me hace sentir bien.
- * Leo y estudio y mi mente se abre.
- * Cada noche medito con Yoga Nidra y eso me ayuda a dormir mejor.
- * Cuido mi alimentación y eso me hace sentir bien.
- * Cuido mi cuerpo y eso me hace sentir muy bien.
- * Practico mindfulness y eso me hace estar relajada y atenta a la vez.
- * Soy una persona saludable. Estoy sana.

5.- ¿CÓMO ALCANZAR TU META EN ESTOS 30 DÍAS ?

Como hemos dicho antes, piensa que hábito u objetivo quieres conseguir en estos treinta días. Tiene que ser un objetivo real y si es posible cuantificable. En ocasiones esto último no es tan posible, ya que si por ejemplo lo que queremos es estar menos estresado, eso tan solo lo vas a valorar tu a medida que pasen los días y viendo el modo en

el que te tomas las cosas, de este modo aunque no podemos ponerle números y es, de alguna manera, cuantificable.

También puedes ponerte como objetivo para estos 30 días una submeta, es decir, algo que forme parte de un plan mayor pero que hasta ahora no has sabido o podido conseguir.

Para conseguir tu objetivo es importante que te respondas primero a algunas preguntas. El **QUÉ**, ya lo has contestado en el primer punto, el **POR QUÉ**, lo has contestado en los siguientes.

Ahora toca contestar al **QUIÉN**: piensa si necesitas ayuda para conseguir ese objetivo. Si por ejemplo se trata de conseguir un buen estado físico, quizás necesites los servicios de un entrenador personal o del monitor del gimnasio. Piensa si necesitas aliados para conseguirlo y haz una lista con ellos. quizás simplemente sean los nombres de tus amigos o amigas que te pueden animar si decaes o a quienes puedes recurrir para alcanzar juntos el mismo objetivo.

En el apartado del **CÓMO** tendrás que hacer un plan de acción para llevarlo a cabo. no todo va a ser meditar e

imaginar, claro que no. La acción es lo más importante. Para ello piensa que acciones necesitas llevar a cabo para conseguir tu objetivo. Márcate un guión, escríbelo y ordénalo. Subdivide también tu objetivo en otros pequeños objetivos. Por ejemplo, si tu meta es perder 5 kilos en un mes **tu lista de acciones** podría ser la siguiente.

- Cita con el nutricionista
- Confeccionar menús diarios y semanales.
- Realizar lista de la compra y no salirme de ella.
- Si es posible, adelantar comidas y almacenarlas en la nevera para que si llego un día tarde a casa no me de pereza cocinar y tome comida basura.
- Contactar con un entrenador personal o gimnasio.
- Realizar tabla de ejercicios diarios.
- Aumentar la ingesta de líquidos.
- Aumentar mi NEAT (actividad diaria)

Por otro lado tendríamos **la subdivisión en pequeños objetivos** que podrían ser los siguientes y a los cuales debes poner fechas de inicio y finalización:

- SEMANA 1: objetivo perder 1,5 kg

objetivo iniciar puesta en forma física

objetivo andar 10 000 pasos

objetivo subir y bajar por las escaleras

-SEMANA 2: Objetivo perder 1.3Kg

objetivo....

Y seguirías marcándote pequeños objetivos hasta que en la fecha acordada hayas culminado con la meta que te has propuesto. Esto te vale para cualquier tipo de proyecto, de trabajo o de tu vida. Todo esto te lo estoy explicando de manera sencilla, pero hay otras muchas variables que pueden surgir y que hay que tener en cuenta.

Lo ideal es que realices un cuadrante por semanas y tengas una agenda donde apuntes que acciones vas a realizar cada día. Una hoja de hábitos como la que te adjunto puede venirte bien para marcar a diario cuales has hecho o vas a hacer. Puedes modificar los hábitos a tu gusto, pero te la dejo rellena para que veas ejemplos de hábitos sencillos.

Echa un vistazo al apartado 7 de la sección siguiente. Encontrarás modos de priorizar tus tareas.



CREA TU RITUAL

Ahora que tienes todas tus creencias y afirmaciones por escrito tienes que **CREAR TU RITUAL DE HÁBITOS** que vas a realizar cada día, preferiblemente por la mañana. Este ritual va a estar integrado por una serie de elementos de los que hablaremos a continuación:

1.- MEDITACIONES:

Algunos de vosotros no habréis meditado nunca. Otros lo habréis hecho alguna vez y otros lo realizáis con asiduidad. Lo cierto es que cada vez hay más estudios que avalan los beneficios que la meditación tiene en nuestro organismo. Además hay muchos tipos y duración en las meditaciones. Algunas son indicadas para realizarlas por la mañana, durante el día y otras son ideales por la noche. Yo os aconsejaría hacer una mini-meditación de poder o focalización por la mañana, unos pocos minutos y por la noche alguna de

visualización o de relajación (Yoga Nidra estaría muy bien). Si a lo largo del día necesitas centrarte o relajarte, puedes hacer otra pequeña meditación de unos minutos.

Mejora de la salud emocional y aumento de la felicidad

La meditación puede ayudar a mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos y aportarnos una visión de la vida más positiva.

El estrés produce marcadas modificaciones en la liberación de múltiples citocinas (también denominadas citoquinas), que son proteínas moduladoras, lo que puede llevar a la depresión. Según varios estudios, la meditación reduciría la depresión al disminuir la cantidad de citocinas liberadas.

Algunas formas de meditación pueden generar cambios apreciables en nuestro pensamiento, mejorando los síntomas de depresión y aumentando el optimismo y, por tanto, también contribuye a aumentar la felicidad. Estos beneficios de la meditación pueden mantenerse a largo plazo mediante su práctica continuada.

Aumento de la conciencia personal

A través de la meditación se puede desarrollar una comprensión más profunda de nosotros mismos, ayudándonos a conseguir una mejor versión de nosotros.

Un ejemplo de ello es la meditación de auto-indagación, cuyo objetivo es ayudarnos a conseguir precisamente eso, una mayor comprensión de nosotros mismos y también saber cómo nos relacionamos con los que nos rodean. A partir de esa mejor conciencia de nosotros mismos podremos propiciar otros cambios positivos.

El objetivo de algunas formas de meditación consiste en reconocer pensamientos que puedan ser perjudiciales o autodestructivos. A medida que se fuese adquiriendo mayor conciencia sobre nuestros propios hábitos de pensamiento, podremos controlarlos y conducirlos hacia reflexiones más constructivas.

Además, cuanto más se realice la práctica de la meditación más fácil será llegar a generar soluciones creativas a nuestros problemas. Lo ideal es comenzar por unas meditaciones básicas y con el tiempo ir avanzando a

otros niveles. no te preocupes tú mismo sentirás cuando una meditación "se te queda pequeña".

Al mantener un estado de plena consciencia y calma en cada situación de tu vida, disfrutarás más y mejor de cada momento.

Desarrollo de la inteligencia emocional y la empatía

Otro beneficio de la meditación es que también puede aumentar la existencia de sentimientos y acciones positivas hacia nosotros mismos y los demás.

La meditación *Metta* o del amor benevolente, se basa en propiciar el desarrollo de pensamientos y sentimientos amables hacia nosotros mismos. A partir de esta práctica, las personas comienzan a aplicar esa bondad hacia los demás, empezando con sus seres queridos para luego seguir con los conocidos y terminar, finalmente, con los enemigos.

Los sentimientos positivos que se alcanzan a través de la meditación *Metta* pueden ayudar a mejorar la ansiedad social, disminuir las peleas conyugales y ayudar a controlar la ira.

La positividad, la empatía y bondad con los demás pueden mantenerse también en el tiempo con la práctica continuada de la meditación *Metta*.

Desarrolla la inteligencia emocional, ayudándote a comprender mejor a las personas que te rodean. Te das cuenta de que todos somos vulnerables y eso es perfecto: todos tenemos defectos y virtudes y todos somos otro “tú”, y hacemos lo mejor que podemos para ser felices. Desde esta profunda empatía, mejoran tus relaciones, la relación contigo mismo y con los demás.

Mejora de la memoria y la capacidad de atención

Si se logra mejorar la atención y la claridad del pensamiento, se puede ayudar a conservar la mente joven.

Por ejemplo, la meditación *Kirtan Kriya* combina un mantra con un movimiento repetitivo de los dedos que busca concentrar los pensamientos. Este método ayuda a mejorar la capacidad de quienes lo practican para aumentar la atención, la rapidez mental y la memoria.

Este tipo de meditación lucha contra la pérdida normal de memoria relacionada con la edad y ayuda a mejorar parcialmente la memoria en pacientes con primeros síntomas de demencia.

Al gozar de una mayor consciencia del momento presente, desarrolla tu capacidad de focalizar el pensamiento, produciendo así también una mejora en tu memoria.

Se ha comprobado en pruebas de *multitasking* (hacer varias cosas a la vez) y en un estudio sobre el *attentional blink*, que ocurre cuando un estímulo es eclipsado por otro que lo precede con poco margen de tiempo entre ellos y por lo tanto el individuo sólo se da cuenta del primero. Las personas que habían estado meditando mostraron una reducción del *attentional blink*, lo cual significa que aprendieron a gestionar mejor los recursos del cerebro de los que depende la atención.

Alivio del estrés

La reducción del estrés es, probablemente, uno de los beneficios de la meditación principales por el que las personas comienzan a practicarla. Actualmente existen muchos estilos de meditación que pueden ayudar a reducir el estrés.

Mejora el bienestar mental, ya que gozarás de una mente más calmada, permitiéndote afrontar el día desde un estado de alerta-relajada.

Por lo general, el estrés mental y físico provocan un aumento de los niveles de la hormona cortisol. Esto produce a su vez muchos efectos nocivos como la liberación de las citocinas que generan la inflamación.

Como consecuencia se puede producir la interrupción del sueño, el aumento de la depresión, la ansiedad y de la presión arterial. Además, contribuye a la aparición del pensamiento nublado y la fatiga.

La respuesta inflamatoria causada por el estrés puede ser reducida por la meditación guiada.

La meditación también podría mejorar el síndrome del intestino irritable, el trastorno de estrés postraumático, la fibromialgia y la fatiga crónica.

Alivio de la ansiedad y la depresión

Gracias a la reducción del estrés se disminuye también la ansiedad.

La meditación también puede reducir la ansiedad y los problemas de salud mental relacionados con ella, como la ansiedad social, comportamientos obsesivo-compulsivos, pensamientos paranoicos y ataques de pánico.

Además, puede ayudar a controlar la ansiedad relacionada con el trabajo que se desarrolla en ambientes de mucha presión.

Diferentes estrategias de meditación pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad. Por ejemplo, el yoga, que combina la práctica de la meditación y la actividad física, ayuda a reducir la ansiedad.

Reducción de la presión sanguínea

Otro beneficio de la meditación es que puede contribuir a reducir la tensión en el corazón y, por tanto, a mejorar la salud física.

Al corazón le puede costar más bombear sangre debido a la presión arterial alta, lo que puede desencadenar en el mal funcionamiento del corazón.

Como consecuencia de la presión arterial alta puede producirse la formación de aterosclerosis o el estrechamiento de las arterias, lo que puede degenerar en ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

La meditación puede ayudar a controlar la presión sanguínea ya que relaja las señales nerviosas que coordinan la función cardíaca, la tensión en los vasos sanguíneos y la respuesta de nuestro organismo ante situaciones de estrés.

La presión arterial va disminuyendo a medida que se practica la meditación. También ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.

Combate el insomnio.

La noche y el sueño son un espejo del estado de tu mente a lo largo del día. Al permanecer en un estado de alerta-relajada, conciliar el sueño te será mucho más fácil, disfrutando de un mayor descanso y sintiéndote lleno de energía al despertar.

Una de mis meditaciones favoritas por las noches es practicar Yoga Nidra. En este tipo de práctica, una hora de yoga nidra equivale a cuatro horas de sueño normal. Por eso a este tipo de meditación lo llaman también "sueño consciente". Una de las partes de esta meditación consiste en un escaneo corporal, lo que hace que mis músculos se relajen y eso beneficia a la fibromialgia que padezco. Desde que la practico no tengo insomnio.

Incrementa tu creatividad y agilidad mental.

Potencia el pensamiento creativo y aumenta tu intuición y tus capacidades intelectuales.

Te ayuda a conectar pensamientos, emociones y acciones, lo que te permitirá materializar tus propósitos, superando cualquier límite o barrera.

Tu cognición mejorará y responderá mejor a los estímulos que le proporcionen.

Mejorará tu salud física

Numerosos estudios científicos reconocen los múltiples beneficios de la meditación diaria en nuestro cuerpo: refuerza el sistema inmunológico, reduce el dolor, mejora los sistemas circulatorio, digestivo y muscular. También ayuda a aliviar enfermedades como la depresión; incluso usándose la meditación en terapias para enfrentar y resolver adicciones, u otros trastornos relacionados.

En lo referente al sistema inmunológico, se ha comprobado cómo una serie de voluntarios sometidos a un programa de Mindfulness desarrolló más anticuerpos de la gripe, lo cual significa que uno de los beneficios de la meditación puede repercutir sobre el sistema inmunológico. El artículo se publicó en Psychosomatic Medicine.

Cuatro días de Mindfulness se han mostrado suficientes para reducir la sensación de dolor y producir cambios en las estructuras cerebrales asociadas con el procesamiento del dolor.

Ya habéis visto la cantidad de beneficios que nos aportan unos minutos de meditación diarios. Aquí os voy a poner unos ejemplos sencillos de meditaciones, pero tenéis más ejemplos en mi canal de YouTube e incluso os podéis descargar alguna App al móvil con meditaciones guiadas que os gusten o crearos la vuestra propia, pero para las personas que no han meditado nunca y no tienen esa costumbre os recomiendo que empecéis por sesiones de cinco minutos en la que os centréis en la respiración y poco a poco vayáis aumentando el tiempo. inicialmente los cinco minutos se os harán eternos, pero llegará un momento que os sabrán a poco y vosotros mismos vais a querer dedicarle algo más de tiempo.

MEDITACION 1: MENTE CLARA

- Coger aire por la nariz durante 3 segundos, y expulsarlo durante 9 segundos. Repetir hasta completar los minutos deseados (puedes ponerte una alarma o temporizador que no te sobresalte demasiado).

MEDITACIÓN 2: RELAJACIÓN

- Inhala en 3 segundos, expulsa lentamente en 6 segundos y reten la respiración por otros 6 segundos. Vuelta a empezar hasta finalizar el tiempo.

MEDITACIÓN 3: PODER

- Inhala en 3', retén el aire durante 6' y expúlsalo suavemente durante otros 6 segundos. Vuelta a empezar hasta finalizar el tiempo.

MEDITACIÓN 4: 7-7-7

- Inspirar contando hasta 7, retener el aire durante otros 7 segundos y soltar el aire en otros siete segundos.

MEDITACIÓN 5: ATENCIÓN AL AIRE.

FOCALIZACIÓN

- Respira simplemente a tu ritmo poniendo el foco de atención en como entra y sale el aire de tu nariz y por tu garganta. Puedes tapar con un dedo alternativamente los agujeros de la nariz. Por ejemplo: Tapas el agujero derecho es inspiras por el izquierdo, tapas el izquierdo y expiras por el derecho, vuelves a inspirar por el derecho, taponas el derecho

y haces de nuevo una respiración completa por el izquierdo. Los vas alternando.

Si te viene un pensamiento no lo juzgues, simplemente lo observas y lo dejas ir y continua con la meditación. También puedes focalizar la respiración en alguna parte de tu cuerpo o ponerte una meditación guiada. Puedes encontrar algunas en mi canal de YouTube y en mi página web que se van actualizando.

Estas meditaciones las puedes hacer cuando todavía estás en la cama, recién despierto, para comenzar el día con energía, pero igualmente puedes usar estas técnicas de respiración en cualquier momento del día si necesitas relajarte, enfocarte o empoderarte.

2.- LEER TU LISTA DE AGRADECIMIENTOS

Personalmente me gusta ponerme una música que me empodere, que me motive o que me emocione. En mi Spotify tienes listas abiertas en las que puedes elegir cuál es la

música que más te puede motivar. Lee la lista con sentimiento, imaginando, dando verdaderas gracias por todo lo que has puesto en ella. Siéntelo. Vívelo. Si lo puedes asociar a algún olor, hazlo (por ejemplo el café de las mañanas, o una colonia). mi consejo es que utilices siempre la misma música para que así siempre asocies esa música a agradecer por todo lo que tienes. Puede que los primeros días no des con la música adecuada y tardes un poco en encontrar tu canción, pero lo harás.

3.- PERDONAR

Es importante que a lo largo del día perdones. hay personas que les gusta hacerlo a continuación de los agradecimientos y otras prefieren hacerlo por las noches. Tu mente estará más tranquila si perdonas a los que te han ofendido o molestado haya sido adrede o no. Tú no sabes porque situación están pasando y porqué se están comportándose así. Puedes perdonar a personas concretas por algo que te hicieron en el pasado que te marcó.

También es importante que te perdones a ti mismo por todo (por haber contestado a alguien mal, por haberte comido

ese bollo que se salía de la dieta, etc...) pero también pedir perdón a los que hayas podido ofender con tus actos y palabras, tanto si lo has hecho sin ser consciente como si lo hiciste a posta.

4.- LEER TU LISTA DE AFIRMACIONES

Actúa de la misma manera que con la anterior. Puedes usar una música distinta o la misma melodía. Puedes ponerte delante de un espejo (lo recomiendo) y decirlo en voz alta, con verdadera convicción. Sí 20 afirmaciones te parecen muchas, selecciona de ellas una cantidad entre 5 y 10 cada día o siempre las mismas.

5.- VISUALIZACIÓN

En este acto debes visualizarte a ti mismo como la persona que serás cuando hayas conseguido este objetivo. Hazlo con todo lujo de detalles. Si por ejemplo lo que quieres es comprarte una casa, imagínate paseando por ella, tocando los muebles, sentándote en el sillón o tumbándote en la cama. Con tus amigos o familiares celebrándolo, escuchando la música que pondrás y el olor u olores que notarás en tu nueva

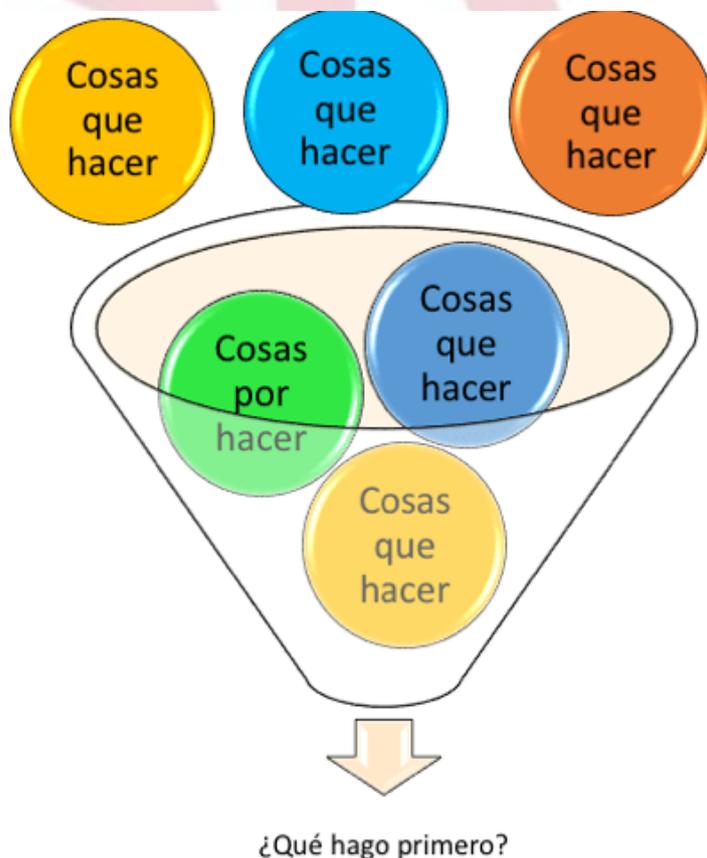
casa. Si por ejemplo tu objetivo es perder peso, por ejemplo visualízate probándote ropa mirándote al espejo con esos kilos de menos... Tu decides como será esa visualización, pero es importante que la hagas sintiéndola en el momento presente, no como algo que ocurrirá, si no como algo que ya ha ocurrido y que ya tienes. Puedes incluso visualizarlo como si fuera un recuerdo. Se trata de "engañar al cerebro", que crea que ya lo has conseguido.

6.- REVISAR Y PLANIFICAR

Se supone que tú ya has realizado una planificación de las distintos pequeños objetivos o metas que tienes que conseguir para alcanzar tu objetivo final. Una de las partes más importantes es desglosar por semanas e incluso días las acciones a realizar. Eso ya lo vimos en el apartado 5 de los pasos previos. Mira tu agenda y revisa lo que tienes que hacer en el día. A mí, personalmente, me gusta hacer esto por la noche, para ver lo que tengo al día siguiente y a primera hora, para que me ayude a centrarme.

7.- SELECCIONAR TAREAS Y EJECUTARLAS

A lo largo del día, en los momentos que tu hayas planificado, tendrás que realizar las tareas que has propuesto y que tienen que ver con tu objetivo semanal y final. A veces el día se complica y no puedes hacer algo en el momento que tenías planeado. No te agobies y sigue la regla de la Matriz de Eisenhower, que explicada de un modo sencillo vendría a ser así:



| | URGENTE | NO URGENTE |
|---------------|---|---|
| IMPORTANTE | HAZ Hazlo ahora | DECIDE Programa tiempo para hacerlo |
| NO IMPORTANTE | DELEGA ¿Quién puede hacerlo por ti? | BORRA Eliminalo |

Tendrás que priorizar tus tareas del siguiente modo:

1. **Tareas "importantes" y "urgentes"** → Estas tareas reciben el nivel de prioridad 1 y debes enfocar toda tu atención en completarlas. Son las primeras en ejecutarse.
2. **Tareas "no importantes" pero "urgentes"** → Intenta delegar estas tareas. Que alguien te pueda echar una mano. Para eso hiciste la lista de QUIENES. Si no,

siempre las puedes reprogramar. Estas son las tareas que puedes hacer, cuando hayas terminado las tareas del primer cuadrante (nivel 1).

3. **Tareas "importantes" pero "no urgentes"** → Como no son urgentes quizás puedas reprogramarlas para hacerlas más tarde o incluso otro día. Son las que puedes hacer cuando has terminado las de nivel 2.
4. **Tareas "no importantes" y "no urgentes"** → Estas tareas se colocan en el 4to cuadrante y son las que deberías plantearte dejar de lado y eliminar. ¿Realmente necesitas leer toda esa información de un libro de 500 páginas para este trabajo o bastaría de momento tan solo un poco de información en un video o pdf? ¿De verdad necesitas hacer hoy la colada? Etc.

Puedes poner cada tarea en el cuadrante que le corresponda y así hacerlo más fácil visualmente.

8.- ACTIVACIÓN FÍSICA

Ya has activado tu mente, la has preparado y sabes tus tareas a desempeñar. Esta es la parte en la que más personas flaquean, pero te aseguro que es necesaria. Igual que has activado tu cerebro, tienes que activar tus músculos. Dedícale, aunque solo sean 5 minutos (lo ideal serían veinte minutos, un programa exprés de cualquier app), a ejercitarte, bien con unos estiramientos suaves, el Saludo al Sol de yoga (puedes buscarlo en YouTube, hay cientos), saltar con cuerda, salir a dar un minipaseo, unas cuantas flexiones... lo que se te ocurra y el tiempo que le puedas dedicar. Verás el cambio.

FUNCIONAMIENTO DE TU RITUAL

Ahora que HAS CREADO TU RITUAL DIARIO SOLO TIENES QUE PONERLO EN MARCHA.

La idea es que todo esto junto te permita crear una energía poderosa que te sirva para llevar a cabo los cambios y acciones que necesitas realizar durante estos treinta días. Con este ritual lo que estás haciendo es entrenar tu disciplina, la constancia, estás aprendiendo a ordenar prioridades, a organizarte las tareas y subirte la autoestima por encima de las nubes. TU PUEDES.

Con todo lo que te propongo junto se activará tu energía y subirás las vibraciones a los niveles que necesitas a la vez que programas tu mente cada día para lograrlo.

La verdadera clave es la constancia. Hacerlo durante los 30 días iniciales, como mínimo, y verás lo cambios. lo ideal es mantenerlo siempre. La mayor parte de las personas de éxito

tienen algún tipo de ritual por las mañanas que suele ser muy similar a este.

Comenzar este ritual, como ir al gimnasio, siempre es más fácil si lo haces con alguien, así que puedes proponerle a alguna persona que desee cambiar alguno de sus hábitos, conseguir alguna meta o simplemente iniciarse en unos nuevos y buenos hábitos saludables y verás como el día comienza de una manera distinta para tí. Si esto lo mantienes en el tiempo los cambios serán espectaculares.

ASIGNAR TIEMPOS

Puede resultarte útil asignar tiempos a cada una de los componentes del ritual, al igual que puede resultarte mejor si te levantas todos los días unos minutos antes para hacerlo holgadamente. Un ejemplo de las duraciones medias e iniciales de cada tarea Por ejemplo:

- 1) Meditaciones→ 5 minutos (después puedes ampliar tiempo si lo prefieres)
- 2) Agradecimiento→ 2-3 minutos.
- 3) Perdonar→ 1-2 minutos.
- 4) Afirmaciones→ 2 minutos
- 5) Visualización→ 3-5 minutos. Al principio te costará dedicarle tiempo y concentración.
- 6) Revisión y planificación del día→ 2-5 minutos.
- 7) Seleccionar tareas→ 2-5 minutos, para realizarlas a lo largo del día.
- 6) Actividad física→ 5-10 minutos.

Inicialmente tendrías un ritual de unos 30 minutos aproximadamente que puedes ir aumentando o adaptando a tus necesidades diarias. En mi caso las tareas 6 y 7 me gusta hacerlas el día anterior por la noche y luego en el día, por la mañana solo echar un vistazo para recordar lo que tengo que hacer. La actividad física la tengo organizada de modo que hago unos entrenamientos de aproximadamente 30' lunes, martes, jueves y viernes, mientras que dejo los miércoles, sábados y domingos para otros ejercicios más suaves como caminar,

estiramientos o yoga, pero otras personas prefieren una activación suave de 5 o 10 minutos por la mañana y suelo otro tipo de ejercicio por la tarde. Nadie como tú para organizar tu propio tiempo, yo solo te doy unas pautas y mi ejemplo, aunque es cierto que comenzar con alguna actividad física por las mañanas te dará mucha energía y poder.

IMPORTANTE PARA INSTAURAR TU RITUAL

Es muy importante que cumplas las tareas asignadas en el Ritual cada día, aunque si un día tienes mucho problema para cumplir tu Ritual con los tiempos asignados, puedes disminuir el tiempo que le asignas a cada tarea.

El tiempo mínimo a cumplir por tarea es de un minuto. Con lo que dispones de un MINI RITUAL de 5 o 6 minutos en total, para casos de emergencia. Con esto le enviamos el mensaje a nuestra mente de que estamos cumpliendo nuestro Ritual (la unidad mínima de tiempo) y estamos estableciendo el hábito que es lo más importante. Así evitamos no cumplirlo, lo que

supondría un poderoso mensaje negativo al cerebro, pero procura no tomarlo como un hábito.

