

Guía
ULTRA-EFICAZ
para

DESENCHUJAR TU MOLINILLO MENTAL

**y dejar de tener 100.000
pensamientos por minuto
(casi todos de m1erd4)**

SARA PUERTO

Esta guía pretende ser corta, concisa y eficaz, así que al grano.

(Si encima evitamos que te mueras de aburrimiento ya sería la reos... la repera).

La mente es “pensante”, por lo tanto, su función es PENSAR. No hay mas.

Esto significa que nunca podremos hacer que deje de hacerlo, como no conseguiremos que el corazón deje de latir o que los pulmones dejen de respirar.

Bueno, se puede conseguir con una condición que no creo que te interese.

Incluso cuando estamos durmiendo, la mente está haciendo su trabajo, que es poner en orden y concierto todo lo acontecido en el día, guardando en el disco duro lo que merece la pena y desechando en el cajón del olvido lo que ya no necesita.

Eso hace que durante el tiempo que estás dormido sueñes (es más complejo pero ya hemos dicho que vamos a ir al grano).

No hemos descubierto la pólvora, ni hemos revelado nada que no supieras ya.

Sin embargo, puede que tuvieras la pequeña esperanza de poder parar tus pensamientos... ¡Na... una chispita de tiempo!

Quizá con eso que llaman “meditar”...

Pues no.

Durante esa práctica tampoco se puede parar la mente, pero sí se puede DES-ACELERAR el torrente de pensamientos que se producen.

Esto nos ayuda a:

Primero: no tener que procesar tanta información por lo que reduce la fatiga mental.

Segundo: al no procesar tanta información (por lo general recordando el pasado o anticipando el futuro), dejarán de generarse infinidad de emociones, normalmente inconscientes. Esto nos permitirá descansar "emocionalmente" y que estemos en un estado de mayor relajación.

Y

Tercero: no se me ocurre ninguna ahora mismo pero seguro que a ti sí, que para eso lo estás deseando.

Pero esta no es la técnica que te vengo a enseñar aquí. Sería bastante decepcionante.

La técnica que voy a desvelarte para que consigas limitar la cantidad de pensamientos que genera tu mente, "Mari Pili" para los amigos, en tan sólo unos pocos minutos es la siguiente:

Coge una botella de vino, pímlatela y listo.

No venga, ya en serio.

Técnica del 5-4-3-2-1

Es un ejercicio de atención plena que, como su nombre indica, pretende que centres toda tu atención en otra cosa para que tu mente no tenga escapatoria y deje de amargarte la vida un ratito. Recuerda que no puedes pararla pero sí distraerla.

De esta manera conseguirás salir del ciclo de pensamientos cansinos de mierda y centrarte en el "aquí y ahora".

Puedes usar esta técnica en cualquier momento en el que te sientas abrumada por estos pensamientos o estés en un estado de ansiedad. Fundamental cuando estás en medio de una situación estresante y necesitas calmarte rápidamente.

Pasos de la técnica:

1. 5 cosas que puedes ver:

Mira a tu alrededor y nombra cinco cosas que puedas **VER**. Puede ser cualquier cosa, desde un borracho en la puerta del metro hasta un chicle pegado en la alfombra de la sala de espera. La idea es que te concentres en observar detalladamente esas 5 cosas.

2. 4 cosas que puedes tocar:

Ahora, presta atención a tu entorno y nombra cuatro cosas que puedas **TOCAR**. Puedes tocar tu ropa, la pulsera que te hizo tu sobri o cualquier objeto cercano que tengas a mano. Concéntrate en las texturas, la temperatura, el material...

3. **3 cosas que puedes oír:**

Céntrate en los **SONIDOS** a tu alrededor. Nombra tres sonidos que puedas escuchar, ya sea el ruido del bus, el cuesco que se ha tirado el de al lado, o el canto de un dulce pajarillo. Incluso si es un sonido muy débil o distante, presta atención.

4. **2 cosas que puedes oler:**

Toma conciencia de tu sentido del **OLFATO**. Nombra dos cosas que puedas oler en este momento. Por supuesto, el cuesco que has oído antes, el aroma de tu café, tu colonia o lo que sea.

5. **1 cosa que puedes saborear:**

Finalmente, concéntrate en tu sentido del **GUSTO**. Puede ser el sabor del donut que te acabas de zampar, el sabor de tu saliva, o simplemente darte cuenta de que no hay un sabor presente.

Pruébala la próxima vez que sientas que tu mente está corriendo demasiado, y verás cómo te ayuda a recuperar la tranquilidad en cuestión de minutos.

Venga, que hoy es San Ceferino y eso debe significar algo, así que, ¡¡te regalo una técnica adicional!!

BONUS EXTRA



www.sarapuerto.com

La escritura expresiva

Consiste en escribir sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos sin preocuparte de si unicornio se escribe con h, si se dice "imprimido" o "impreso" o si lo que escribes tiene sentido o parece el final de "Perdidos".

Es una forma de liberar las emociones reprimidas y procesar experiencias difíciles, lo que puede ayudarte no sólo a calmar tu mente sino a entender algunos de sus desencadenantes. Vamos, lo que viene siendo escribir un diario de toda la vida pero sin el "hoy me he levantado y he desayunado café con magdalenas..." y esas m1erd4s. Tú ya me entiendes.

Cómo practicar la escritura expresiva:

1. Encuentra un lugar tranquilo:

Asegúrate de estar en un lugar donde no te interrumpan durante al menos 15-20 minutos. Las que sois mamás meteos en la lavadora (allí nunca os encuentran).

2. Escoge tu herramienta:

Si casi ya mismo eres vintage como yo puedes usar lápiz y papel. Si te va más darle a la tecla, el ordenador, lo que te resulte más cómodo.

3. Escribe sin restricciones:

Comienza a escribir lo que te salga del... alma. Lo que te preocupa, tus miedos, tus frustraciones... En resumen, tus m1erd4s. No te censes ni te preocupes por la calidad de la escritura, no vas a entregar el documento en Hacienda.

4. **Permanece constante:**

Intenta hacerlo al menos tres o cuatro veces por semana durante 15-20 minutos cada vez.

(Aviso importante: realizar con precaución, este ejercicio puede provocar dependencia).

5. **Reflexiona o desecha:**

Después de escribir, puedes leer lo que has escrito para reflexionar sobre ello y tomar conciencia, o simplemente hacer una bola con la hoja e intentar encestar en la papelera (eso sólo para los vintage).

Beneficios:

- Reducción del estrés y la ansiedad: expresar emociones negativas puede ayudarte a reducir la carga emocional.
- Claridad mental: al escribir, organizas tus pensamientos, lo que puede dar lugar a una mayor claridad.
- Mejora del estado de ánimo: al procesar emociones difíciles, disminuye la rumiación y aumentan los pensamientos positivos.

Como ves, la escritura es una herramienta muy poderosa para calmar tu mente y procesar las emociones de una manera segura y efectiva. Además, es fácil de incorporar a tu rutina y no necesita ninguna parafernalia.

Te cuento un secreto: es mi herramienta favorita.

Y ahora que ya sabes cómo desenchufar el molinillo mental, puedes contarme cuales son las 5 primeras cosas que has visto al utilizar la técnica 5-4-3-2-1 o de qué te has dado cuenta al usar la escritura creativa. Me encantará leerte.