

# **Mindfulness en tu vida cotidiana**



[www.aliciagambetta.com](http://www.aliciagambetta.com)

**Alicia Gambetta Díaz**  
**Mindfulness Coach**

**Mindfulness es  
prestar atención  
en el momento presente,  
de forma deliberada y  
sin juzgar lo que está ocurriendo.**



**Alicia Gambetta Díaz  
Mindfulness Coach**

# Cultivar el Mindfulness



**Todo el tiempo nuestra mente está creando pensamientos de futuro o pasado, preocupaciones, adivinando el futuro, planificando, recordando, soñando, imaginando, etc.**

**Prestar atención es una forma de salir de esa corriente incesante de pensamientos que creamos. Así es como cultivamos el Mindfulness-Atención Plena.**

**A lo largo del día podemos dirigir nuestra consciencia y atención a nuestra respiración, a nuestro cuerpo, a nuestros pensamientos, a nuestras emociones y/o a nuestro entorno.**

**En las páginas siguientes puedes ver algunos ejemplos de cómo dirigir tu consciencia a cualquier momento, simplemente pausando y estando presente.**

**No necesitas cambiar nada, sólo pausar y estar presente...**

# Mindfulness en el día a día

Cuanto más presentes estemos al realizar las actividades rutinarias de la vida cotidiana, más cuenta nos daremos de que, además de estar haciendo las cosas que tenemos que hacer, esos momentos se convierten en una oportunidad para el ejercicio de la atención tranquila y despierta.

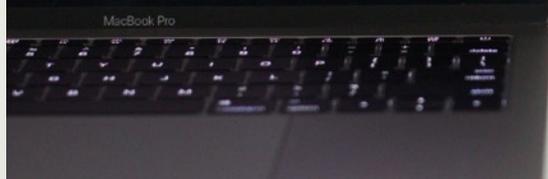
**Dr. Jon Kabat-Zinn**

**Aprovecha las actividades rutinarias para practicar la atención:**

- **Al despertar:** Lleva tu atención a tu respiración y observa cómo es durante unas respiraciones antes de salir de la cama.
- **Tomando una ducha:** Permítete sentir la temperatura del agua en tu piel.
- **Desayunando:** Saborea tu primer bocado del desayuno, siente el olor, el color y la textura.
- **Al vestirte:** Date el tiempo de ponerte una de tus prendas lentamente, poco a poco.



**Al encender tu ordenador:  
Mientras esperas que se encienda, no hagas otra cosa, respira y espera.**



**Al escuchar el teléfono:  
haz una respiración profunda y luego mira quién te llama.**

**Durante el día:  
Tómate pausas pequeñas  
para contactar con tu  
respiración.**

**En cualquier momento que estés caminando, lleva tu atención a los pasos que haces, a qué velocidad vas, qué postura tienes al caminar.  
Sólo observa, siente, no cambies nada.**



**Alicia Gambetta Díaz  
Mindfulness Coach**



### **Al comer:**

**Permítete disfrutar de los primeros bocados, tal vez puedas hacerlo en silencio, sin mirar el móvil o sin hablar con tus compañeros de mesa sólo por unos instantes, llevando toda tu atención a los sabores, olores y texturas del plato que has elegido.**



### **Cocinando:**

**Date los momentos para sentir los olores o texturas de los ingredientes que has elegido.**

### **Escribiendo la lista de compras:**

**Presta atención a lo que pones en la lista, siente tu actitud al escribir y estate presente en este simple acto.**

**Lavando los platos:  
Sentir la temperatura del agua en tus manos, la espuma del detergente. Y si usas el lavavajillas, pon los platos estando consciente de esta actividad.**



**El día nos brinda muchas oportunidades para la práctica, observemos en qué momento podemos traer la atención a aquello que estemos haciendo.**

**Tómate un momento para mirar a través de la ventana y cambiar el paisaje de lo que estás haciendo. Tal vez puedas observar naturaleza o ciudad, no juzgues ni desees estar en otro sitio, sólo mira hacia afuera.**



**Compartiendo con tu mascota: pasea con tu perro y aprovecha para pasearte tú también, aprovecha el momento de jugar con tu gato o la compañía animal que tengas.**

**Haciendo ejercicio: Date unos minutos para entrar realmente en el ejercicio que has elegido, tal vez prestando atención al estiramiento o fuerza que aplicas en los músculos.**



**Al terminar tu día, antes de dormir, vuelve a anclar en tu respiración, observa, siente. La respiración puede ayudarnos a conseguir la calma que necesitamos para dormir.**

**Cultivar Mindfulness en la comunicación implica varios aspectos, entre ellos, mejorar la escucha hacia nosotros mismos. La práctica de la meditación y la atención nos facilitarán el camino de las comunicaciones.**

### **Algunos aspectos a considerar al interactuar con otros:**

- **Tener una actitud de escucha atenta y abierta**
- **No juzgar lo que estamos escuchando**
- **Ponerse en los zapatos del otro**
- **Estar presente con todos nuestros sentidos**
- **Soltar las expectativas del resultado (no esperar siempre a “tener razón”)**



**La escucha consciente:  
Escuchar qué está diciendo el otro, sin pensar qué vas a contestarle, es un regalo precioso que será apreciado por tu interlocutor.  
Date el tiempo antes de responder, tal vez puedas descubrir qué está necesitando la otra persona.  
Escucha de verdad, desde lo profundo de tu ser.**



# Mindfulness de la respiración



Una forma sencilla de cultivar Mindfulness es prestando atención a la respiración.

Sólo “prestar atención”.

Eso es todo. No necesitas forzarla de ningún modo, ni profundizarla, ni tan siquiera modificar sus pautas y ritmos. Tampoco se trata de “pensar” en la respiración, sino de tomar verdadera conciencia de ella, sintiendo las sensaciones asociadas como pueden ser el movimiento de tu abdomen o pecho o el aire entrando por tus fosas nasales.

Cada vez que notes un pensamiento, observa qué es y luego, tranquilamente, vuelve a sentir tu respiración. Es normal tener pensamientos, no es cuestión de poner la mente en blanco, la mente piensa.

Hazlo varias veces al día, la repetición nos ayuda en el aprendizaje.

Conectar con la respiración nos trae de inmediato al aquí y ahora y nos ayuda a anclar nuestra conciencia al cuerpo.



**Alicia Gambetta Díaz**  
**Mindfulness Coach**

# QUIÉN SOY

**Alicia Gambetta Díaz**

**Mindfulness Coach**

**Especialista en Reducción de Estrés basado en Mindfulness, MBSR, REBAP**

**Instructora en Movimiento y Terapia Psico Corporal sistema Río Abierto España**



Mi vida profesional se desarrolló mayormente en el ámbito jurídico y de negocios. Un ambiente marcado por el estrés, las fechas límite, el individualismo y el exceso de trabajo. Un buen día, ya en la cúspide de mi burnout (estrés extremo por carga laboral) decidí escuchar el llamado a mi verdadera vocación: la escucha y el apoyo al desarrollo integral de las personas.

Me formé como Instructora certificada de Mindfulness con especialización en Reducción de Estrés y Coach en Mindfulness en Inglaterra, donde trabajé con organizaciones y particulares, y en España realicé la formación de Río Abierto como Instructora en Movimiento y Terapia Psico Corporal.

Ambas formaciones me permitieron tener un mayor conocimiento de mi persona y mi entorno. A través de este proceso pude darme cuenta de lo que realmente deseaba y llevarlo a cabo.

Actualmente me dedico a acompañar a personas en sus procesos de crecimiento personal y me siento comprometida con actividades que fomenten la salud, el bienestar y la consciencia.

***Creo que el Mindfulness es un agente de transformación muy grande. Tu vida no es la misma una vez que consigues incorporarlo en tu día a día.***

**¿Quieres saber más sobre Mindfulness y una vida consciente?**

**Investiga en mi sitio web:**  
[www.aliciagambetta.com](http://www.aliciagambetta.com)



**Radicada en España, disponible en cualquier lugar.**

**Clases online: Pide tu sesión de crecimiento hoy!**

*Por último, siéntate, respira  
y descansa en el simple hecho  
de estar despierto y presente.*

*Y, si te apetece, esboza internamente una sonrisa.*

*Dr. Jon Kabat-Zinn*



[www.aliciagambetta.com](http://www.aliciagambetta.com)

**Mi agradecimiento a quienes, generosamente, comparten sus fotografías:  
My heartfelt thanks to all who shared their photographs so generously,**

<https://unsplash.com/photos/5LD1pzFifU0>  
<https://unsplash.com/photos/1SqNDK2pyG4>  
<https://unsplash.com/photos/JLkhiWpBSSs>  
<https://unsplash.com/photos/otyxnXPBtOQ>  
<https://unsplash.com/photos/zNRITe8NPqY>  
[https://unsplash.com/photos/W\\_Nvt2fnb70](https://unsplash.com/photos/W_Nvt2fnb70)  
<https://unsplash.com/photos/45m01-tUIJY>  
[https://unsplash.com/photos/qUre9NsY\\_CM](https://unsplash.com/photos/qUre9NsY_CM)  
<https://unsplash.com/photos/wxruheY5nG8>  
<https://unsplash.com/photos/IYjePQbLYMQ>  
<https://unsplash.com/photos/cDQQI8VRGSs>  
<https://unsplash.com/photos/PHIqYUGQPvU>  
<https://unsplash.com/photos/q3FihXQ-13M>  
<https://unsplash.com/photos/-Xv7k95vOFA>  
<https://unsplash.com/photos/f1O4eekgz44>  
<https://unsplash.com/photos/rrXk6Bopdil>  
<https://unsplash.com/photos/-03UAJK6-w8>  
<https://unsplash.com/photos/1MIMA5njI0c>