

Tip 32: Valorar las cosas positivas en el momento presente

(inspirado en un ejercicio de Aulas Felices)

- *A menudo, vivimos con el “piloto automático” encendido, sin darnos realmente cuenta de las cosas. ¿Sabéis que es un “piloto automático”? Los pilotos de avión, por ejemplo, cuando quieren descansar un ratito le dan a un botón y el avión sigue pilotando con las instrucciones que le ha dado el piloto, sin que el piloto tenga que estar en el volante del avión. Así que el avión “va solo”.*
- *¿Puedes recordar algún momento en que hagas las cosas con el “piloto automático”? Por ejemplo, cuando te lavas las manos, o caminas por la calle, o comes un plato de lentejas... ¿Estás atento a lo que te está sucediendo en esos momentos, o estás hablando o poniendo la atención en otras cosas como en las ideas que se te ocurren o en el enfado que tienes porque no te gustan las lentejas?*
- *Cuando vamos con el piloto automático encendido, no valoramos las pequeñas cosas de las que disfrutamos en cada instante: estar vivos, tener salud, disponer de un hogar, poder alimentarnos, tener una familia, tener amigos, que el sol siga brillando cada día, que tengamos agua para beber, que no nos duelan las muelas, ...*
- *Vamos a sentarnos en una postura cómoda, sobre un cojín o en una silla, dejando la espalda recta, sin tensión, y poniendo atención en cómo apoyamos las piernas sobre el suelo y como cae el cuerpo sobre el asiento. Cerramos los ojos y hacemos 3 respiraciones profundas y luego dejamos que la respiración siga su ritmo normal, observando cómo entra y sale el aire de los pulmones.*
- *A continuación, escoge algo que te haga sentir bien. Puede ser algo de lo que hemos mencionado antes o cualquier otra cosa. Durante un minuto, saborea los sentimientos, las sensaciones que te produce pensar en esa cosa o ese hecho que has elegido y tanto te gusta. ¿Notas algún cambio en tu cuerpo respecto a antes de pensar en ello? Señala con la mano las partes de tu cuerpo donde notas diferencia.*
- *Si notas en alguna parte del cuerpo sensaciones agradables, siguiendo con los ojos cerrados, vamos a intentar que esa sensación se expanda por todo nuestro cuerpo. Observa cómo te sientes mientras se va extendiendo.*

Este ejercicio es muy interesante para acabar el día. Se puede ayudar a los más pequeños a recordar experiencias positivas justo antes de ir a dormir para aumentar su bienestar y ayudarles a poner atención a todos esos instantes maravillosos que vivimos cada día.

