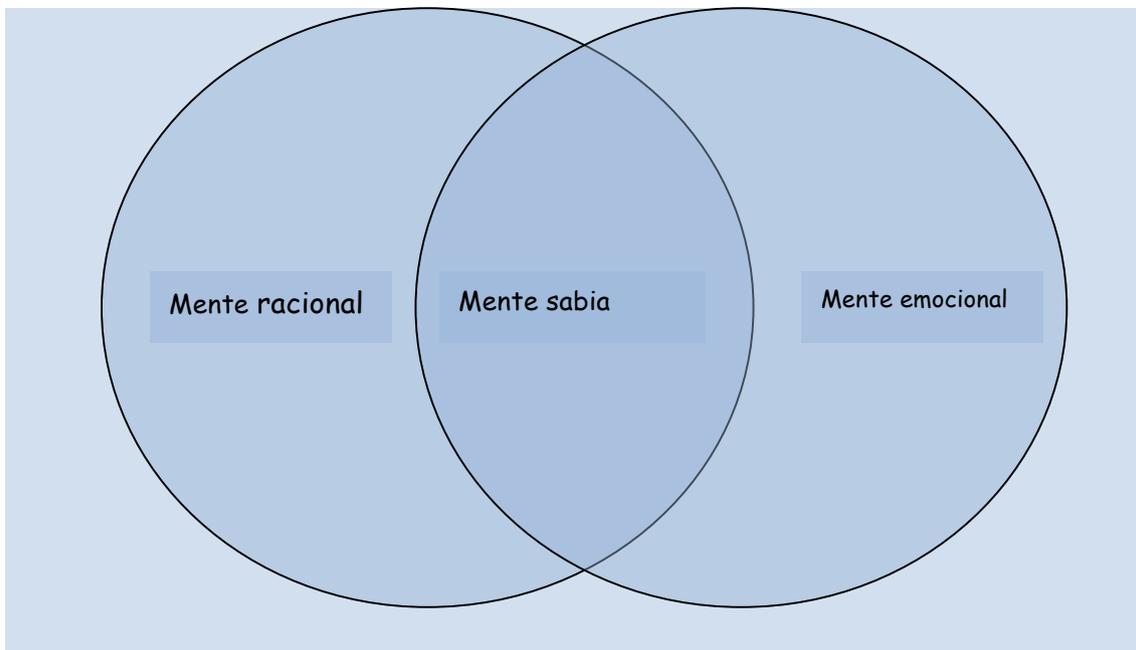




## FICHA DE HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA N° 1

Conocer tu propia mente

ESTADOS MENTALES



I am master of my own destiny





## FICHA DE HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA Nº 2

Tres pasos para alcanzar una mente sabia

Habilidades “qué”

### Observa



- Intenta vivir la experiencia de cada momento, sin dejarte arrastrar por otros sentimientos (una mente antiadherente).
- Mira sin poner palabras: Observa cómo tus pensamientos y sentimientos van y vienen, como si fueran nubes.
- No alejes tus pensamientos o sentimientos. Deja que ocurran, aunque sean dolorosos (Como un junco).
- Obsérvalos tanto desde dentro como desde fuera de ti.

### Describe



- Mira poniendo palabras: Intenta poner una etiqueta a todo lo que observas.
- Pon palabras a tus experiencias, por ejemplo: “me siento triste” o “mi corazón está palpitando”.
- Describe sólo lo que observes, sin interpretaciones

## Participa



- Céntrate en el presente. Intenta no preocuparte por lo de mañana ni darle vueltas a lo de ayer. Vive el presente a tope (por ejemplo, bailando, limpiando, haciendo un test, sintiéndote triste, pero en este momento).
- Al vivir la experiencia, olvídate de ti mismo.
- Escucha a tu MENTE SABIA cómo intenta ayudarte a participar:

- a. En los momentos de sufrimiento.
- b. En actividades alternativas para escapar/ evitar tensión o
- c. Para conseguir una experiencia de vida completa

- Acuérdate de usar las habilidades “cómo” mientras participas.



## FICHA DE HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA Nº 3

Controlar la propia mente:

**habilidades “cómo”**

**NO EMITIR JUICIOS  
SÓLO PENSAR EN UNA COSA CADA VEZ  
EFECTIVIDAD**

**NO JUZGUES...**



▪ **Ver, pero NO JUZGAR, NO EVALUAR.**

- Adoptar una postura no sentenciosa.
- Atenerse a los hechos.
- Concentrarse en el “qué” (O/D/P), no en lo “bueno” o “malo”, lo “terrible” o “genial”, el “debería” o “no debería”.

▪ **DISTANCIARSE DE LAS PROPIAS OPINIONES** sobre los hechos (atenerse a “quién, qué, cuándo y dónde”).

- **ACEPTAR** cada momento, cada hecho como un manto de hierba que acepta tanto la lluvia como el sol y cada hoja que cae.
- **RECONOCER** lo que ayuda, lo sano, pero no lo juzgues. Reconocer lo dañino, lo insano, pero no lo juzgues.
- Cuando nos sorprendamos juzgando, **NO JUZGAR EL PROPIO HECHO DE JUZGAR.**



### **SÓLO PENSAR EN UNA COSA CADA VEZ**

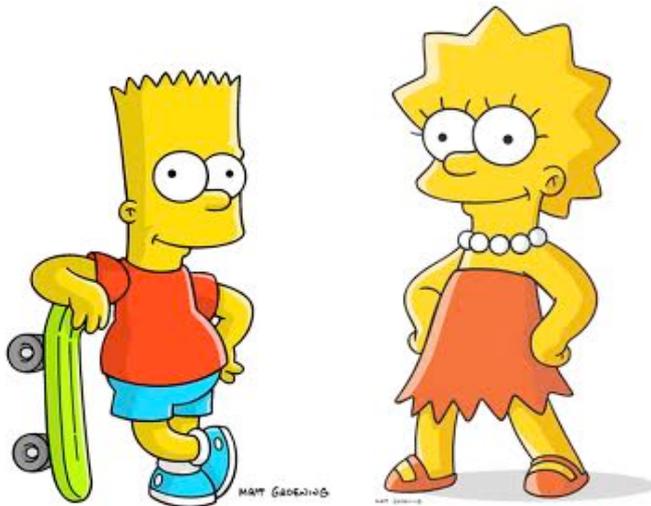


- **HACER UNA SOLA COSA EN CADA MOMENTO.**
  - Cuando estemos comiendo, sólo comeremos.
  - Cuando caminemos, sólo caminaremos.
  - Cuando nos bañemos, sólo nos bañaremos.
  - Cuando trabajemos, sólo trabajaremos.
  - Cuando estemos con un grupo, o conversando, nos concentraremos en cada momento en lo que estamos haciendo con la otra persona.
  - Cuando pensemos, sólo pensaremos. Cuando nos preocupemos, sólo nos preocuparemos.
  - Cuando planeemos algo, sólo planearemos.
  - Cuando recordemos, sólo recordaremos.

- Hacer cada cosa con toda la atención.
- Si nos distraen otras acciones, pensamientos o sentimientos, **dejemos las distracciones y volvamos** a lo que estamos haciendo una y otra vez y otra vez.
- **CONCENTRAR LA MENTE.** Si pensamos que estamos haciendo dos cosas a la vez, detengámonos y **SIN JUZGARNOS** volvamos a una sola cosa.



### SER EFECTIVO



- **CONCENTRARSE EN LO QUE FUNCIONA.** Hacer lo que requiere cada situación. Dejar de valorar lo que está "bien" en contraposición con lo que está "mal", o lo "justo" en contraposición a lo "injusto".
- **SEGUIR LAS NORMAS DEL JUEGO.** No "tirarse piedras sobre el propio tejado" por querer ir contracorriente.

- **ACTUAR CON HABILIDAD.** Adaptarse a las necesidades de cada situación. No empeñarse en que la situación debería ser así o asá; no insistir en lo que es justo o injusto; no buscar una situación más cómoda, etc.

- **Mantener tus PROPIOS OBJETIVOS** recordar qué es lo que **necesitamos para conseguirlos.**

- **RENUNCIAR a la venganza,** a la rabia que no sirve para nada o a la rigidez en el uso de principios cuando sólo sirve para herirnos.

