

ADELA ALABAMA

Mindfully

EN TUS SUEÑOS

EL CUADERNO DE LAS
BUENAS NOCHES



Desde la quietud se puede observar, desde la calma se aprecian los detalles, y a una velocidad menor distinguimos el escenario de nuestra vida.

Introducción

Vivimos en un entorno complejo lleno de factores estresantes.

La vida avanza con prisas en medio del cambio constante; se nos exige o nos exigimos hacer más en menos tiempo, llegar a todo, ponernos con más de dos cosas a la vez. Teletrabajamos, estudiamos, nos distraemos, procrastinamos. Aprovechamos mientras conducimos para hablar por teléfono, comemos mientras vemos la tele, e intentamos mantener una vida más o menos socialmente activa. Te suena?

En medio de todas las “obligaciones” que nos marcamos, ponemos mucha atención en cuidar lo de afuera, en no descuidar los “tengo que” y en ocasiones nos olvidamos de cuidar lo de dentro, el “quiero” el “necesito”.

Pasamos por alto nuestras necesidades más elementales para complacer un estilo de vida impuesto que nos hace daño, que nos invita a no pensar ni pensarnos demasiado, a consumir: productos, comida procesada, alcohol, tabaco... Un estilo de vida que nos venden como de éxito, deseable o placentero; en cierta medida cómodo, porque no nos deja tiempo para pensar ni reflexionar sobre nuestras verdaderas necesidades.

Y no es el auténtico placer, el verdadero éxito, el de cuidar nuestro bienestar más profundo?

Actualmente la ansiedad se ha convertido en una epidemia y no es más que un mecanismo de respuesta al estrés crónico de la índole que sea. Es vital entender los factores desencadenantes para poder manejarla y “surfear” esas olas cuando aparezcan.

En este pequeño cuaderno vas a encontrar un espacio para poner en claro muchos factores estresantes, para indagar en lo que te hace bien y lo que menos, y para poner tu mente en modo descanso, con técnicas y prácticas encaminadas a que duermas mejor, a que descanses de verdad cuando te vas a la cama.

Mi recomendación es que establezcas el hábito de sentarte con el cuaderno todas las noches siempre a la misma hora, cinco, diez minutos; quizás te ayude poner el cronómetro del móvil y así sabes que será ese tiempo el que te dedicas solo a tí, sin distracciones.

Cómo verás está dividido en tres partes:

- Repaso mi día.
- Notas de gratitud y afirmaciones positivas.
- Preparándome para descansar. Rituales.

