

NOVIEMBRE DE 2021

Cambios

Es momento de darle la bienvenida al otoño y a los cambios que trae el cambio de estación. Ya sea comenzar nuevas rutinas, prepararse para las reuniones familiares o simplemente acostumbrarse al cambio de temperatura. El cambio de estación es un gran momento para incorporar la atención plena (*mindfulness*) a su vida. Este mes, cubriremos varias formas de



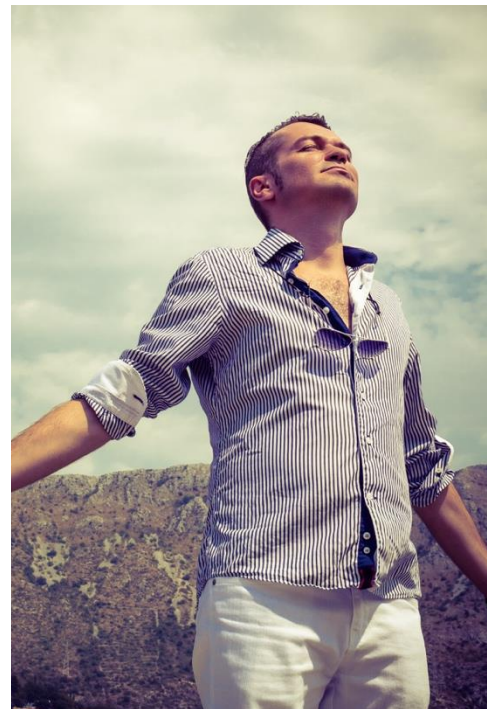
Atención plena por la mañana

La atención plena es una herramienta que lo puede ayudar a aportar calma y comprensión a su vida. Empezar el día con una breve actividad de atención plena puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, aumentar las emociones positivas y reducir el estrés. Con la llegada del otoño, vemos muchos cambios en la naturaleza. Desde el cambio de color de las hojas al cambio de temperatura en el exterior. La atención plena nos ayuda a aprovechar nuestros cinco sentidos y a conectarnos con el aquí y ahora. Lo invitamos a que se tome cinco minutos cada mañana, respire profundamente y con tranquilidad, y utilice los cinco sentidos para experimentar los cambios del otoño.

Dejar ir

A menudo, es difícil hacer cambios en nuestra vida porque eso puede significar "dejar ir" lo viejo y cómodo y empezar a experimentar lo nuevo e incómodo. Dejar ir las cosas que nos frenan, ya sean tóxicas o simplemente innecesarias, puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental. A medida que crecemos y experimentamos la vida, nos condicionamos a ver las cosas a través de las diversas lentes creadas por esas experiencias. Eso puede a menudo tener un efecto negativo en nuestra salud mental al nublar nuestro juicio y nuestra percepción, y hacer que sea más difícil desprenderse de las cosas. El uso del arte de la atención plena para dar un paso atrás y ver las cosas desde una nueva perspectiva puede ayudarnos a dejar ir las cosas. Aquí le presentamos el desafío de identificar algunas cosas que quisiera dejar ir y encontrar algo nuevo que invitar a su vida. Debajo, puede encontrar algunos ejemplos:

- Hoy, dejen ir la sensación de estar estancado y le doy la bienvenida al crecimiento
- Hoy, dejen ir las cosas que ya no me sirven y busco una nueva perspectiva de mi espacio
- Hoy, dejen ir la relación tóxica con mi pareja y dedico tiempo a explorar mi interior



Mantener los pies en la tierra mediante el arte

La naturaleza es un factor natural de reducción del estrés, así que puede probar combinar la atención plena con el arte. Puede hacerlo tan simple como llevar su actividad artística afuera, o puede probar una de las siguientes ideas:

- Hacer collages con objetos que encuentre, como hojas, flores y ramas
- Crear arte efímero con piedras, tierra, arena y otros materiales
- Hacer sus propias pinturas con objetos de la naturaleza que encuentre y pinceles hechos de hojas y ramas
- Buscar formas (círculos, cuadrados, estrellas, etc.) en la naturaleza y recrearlas con materiales que tenga en su hogar

