¿MENTE LLENA o PLENA?

Controle su mente; no permita que su mente lo controle.

Ser contemplativo hace referencia a concentrarse en las cosas que suceden en el presente. Consiste en tomarse el tiempo para prestar atención y estar atento de manera expresa a lo que lo rodea, a sus emociones, a lo que piensa y a cómo se siente su cuerpo.

El hecho de ser contemplativo ofrece los siguientes beneficios:

- reduce las preocupaciones y la ansiedad;
- ayuda a controlar el estrés;
- potencia la memoria;
- mejora la concentración;
- disminuye la reactividad emocional;
- mejora la satisfacción con las relaciones.

Puede practicar la meditación contemplativa (o *mindfulness*) mediante lo siguiente:

- tener conciencia de su cuerpo;
- sentir la respiración. Siga la sensación de la respiración al inspirar y exhalar;
- ser amable con la mente inquieta. Deje que su mente vuele, pero no se juzgue ni se obsesione con el contenido de sus pensamientos;
- hacer las paces con sus imperfecciones y ser tolerante con las imperfecciones de los demás;
- bajar el nivel de actividad y concentrarse en una sola tarea a la vez;
- poner en práctica la compasión y el perdón;
- tener conciencia del presente. Advierta cuando su mente piense en varias cosas y simplemente ponga su atención en la respiración para volver al presente;
- poner atención de lo que lo rodea al caminar o al hacer algo de rutina;
- disfrutar de sus comidas al sentarse a la mesa, comer a un ritmo normal, disfrutar el sabor y prestar atención cuando se sienta lleno.

QuadMed
TAKE CONTROL℠
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

© 2022 QuadMed, LLC. Todoslos derechos reservados. | CCM084 | En estados determinados, la atención al paciente la presta un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed