

Ejercicio práctico

Potenciando tu mirada

Primera parte: observación consciente

Vamos a proponerte un ejercicio de observación y conciencia plena de tu mundo circundante. Durante esta semana (y ojalá en las que siguen de aquí en adelante), trata de empezar a ver las cosas que te rodean con un nivel de atención superior.

Toma nota de las cosas que observas.

Por ejemplo:

- Cuando tomes un café, deja de pensar en lo que harás después, lo que te preocupa o cualquier otra cosa; respira, siente el aroma del café, siente la temperatura, la textura de la taza al rozar tus labios, trata de identificar los matices de su sabor antes de tragarlo. ¿Cómo describirías esas sensaciones?
- Cuando salgas a la calle, mira al cielo, cierra los ojos y siente el calor del sol, o la frescura de la brisa, mira a la gente que te rodea, escucha con atención los sonidos a tu alrededor. Trata de describir con pocos rasgos a la gente que observas.
- ¿Tienes mascota?, ¿qué te transmite cuando la ves dormir, respirar, saludarte...? ¿Tienes hijos? Identifica las emociones que te produce su compañía (o ausencia) a lo largo de un día; sus gestos, sus mañas... ¿Tienes plantas? La próxima vez que las riegues hazlo con mayor conciencia, detallando con cuidado sus hojas, la temperatura y textura de la tierra, el olor de cada una... ¿A qué se asemejan sus formas?

Ejercicios como estos de tomar conciencia sobre las cosas que nos rodean y damos por sentado, agudizan nuestra mirada a los detalles y esto después nos ayudará a encontrar mejores metáforas, símbolos y puntos de vista alternos a la hora de escribir.

Segunda parte: observación reflexiva y empática

En esta parte, llevaremos el ejercicio anterior a un nivel superior. No solo seremos más conscientes de lo que nos rodea y qué produce en nosotros, sino de lo que pasa con los demás, no desde nuestro juicio, sino desde el de ellos. Para lograrlo te recomendamos que:

- Cuando hables con tu pareja (o con tu mamá, papá hermano...), mírala, escúchala con atención, no te anticipes a pensar qué decir mientras él (o ella) habla, solo escucha; trata de entender lo que te cuenta desde su realidad y no desde la tuya.
- Cuando veas una película, deténla antes de que llegue al final. Trata de entender a los personajes, piensa como ellos, no los juzgues, trata de pensar qué crees que ocurrirá. Igual una vez que termine. Trata de entender los razonamientos y decisiones de los personajes.
- Cuando discutas con alguien, trata de ponerte en su lugar y (sin juzgarlo ni justificarlo) piensa por qué crees que dijo lo que dijo o hizo lo que hizo.

Son muchos los ejercicios de atención plena que puedes realizar para tratar de ir desarrollando un observador mucho más agudo, atento y compasivo.

PROPIEDAD DE:

la
vida
de
nos

El Aula e-nos

www.lavidadenos.com

lavidadenos@gmail.com

@lavidadenos

DESARROLLADO POR:



CONSULTORES INNOVARTE, C.A.

www.innbicuo.com

contacto@innbicuo.com

@innbicuo

Este documento tiene fines formativos. No puede ser reproducido ni distribuido, total o parcialmente, ni con fines comerciales, sin el consentimiento de su propietario.