

MINDFULNESS: DIARIO DE PRÁCTICA

Sin experiencia
directa, los conceptos
quedan huecos.



Mindfulness: Diario de Práctica.

Sin experiencia directa, los conceptos quedan huecos.

“Las intuiciones más profundas están disponibles para el intelecto pero es sólo cuando esas intuiciones son descubiertas e integradas en un psiquismo, especialmente agudo y receptivo, por la práctica prolongada de una disciplina meditativa que resulta plenamente eficaz y puede actualizarse” –

Philip Novak

Copyright © 2023 Mindful Science
Autor: Nayla Funes
Corrector Literario: Nerina Croce para Mindful Science.
Diseño de portada: Lucía Ibañez para Mindful Science.
Maquetación: Lucía Ibañez para Mindful Science.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio-gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o información y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright.

Conoce más en:
www.mindfulscience.es

Dedicado a nuestro Padre, Fundador y gran
Amigo, Eric L. Knouse.

Introducción

Cada año abrimos una promoción especial para trabajar personalmente con un pequeño grupo de estudiantes que quieren una formación teórico-práctica de mindfulness y un acompañamiento personalizado.

En nuestro protocolo de 8 semanas te guiamos, paso a paso, para que logres lo mismo que todos nuestros estudiantes ya han logrado: vivir una experiencia directa de transformación.

Hoy la ciencia nos muestra que el mindfulness reduce los niveles de estrés, mejora el sueño, aumenta la autoestima, equilibra las emociones, favorece el buen humor y aumenta la capacidad del sistema inmunológico para luchar contra la enfermedad.

Durante el curso, recibirás meditaciones guiadas e información exclusiva. Además, desarrollarás un hábito de práctica agradable que será tu mejor aliado para alcanzar todos los beneficios de esta práctica meditativa. Y para ello es muy importante que aprendas a llevar adelante un diario de práctica.

Ten presente que esta herramienta y el curso en sí representan sólo una tercera parte del proceso de transformación. Si deseas obtener verdaderos resultados, el 70% restante depende enteramente de tí; de tu compromiso con tu práctica diaria.

En este ebook, encontrarás información muy valiosa para crear un hábito de práctica.

¿Estás listo? ¿Estás lista? ¡Vamos allá!

► Diario de Práctica

Escribir acerca de nuestras experiencias personales en la meditación tiene varias razones y una importancia significativa.

En primer lugar, mantener un diario de práctica nos ayuda a ser conscientes de nuestras experiencias y observaciones durante la meditación. Escribir sobre lo que hemos experimentado nos permite reflexionar y profundizar en nuestras percepciones, pensamientos y emociones en el momento presente. Esto nos ayuda a estar más atentos y conscientes de nuestro proceso de meditación, lo que a su vez puede mejorar nuestra práctica.

Además, llevar un diario nos permite hacer un seguimiento de nuestro progreso a lo largo del tiempo. Podemos registrar los cambios que hemos notado en nuestras respuestas emocionales, en nuestra atención y en nuestra capacidad para estar presentes.

Al tener un registro escrito, podemos observar cómo hemos evolucionado a medida que avanzamos en el protocolo de mindfulness.

Otra razón importante para escribir sobre nuestras experiencias en la meditación es que nos ayuda a desarrollar una mayor autorreflexión. Al poner en palabras nuestras observaciones y sensaciones, podemos comprender mejor nuestros patrones de pensamiento y reacciones emocionales. Esto nos brinda una mayor claridad sobre nosotros mismos y nuestras respuestas habituales ante diferentes situaciones.

“Las personas que meditan advierten que la sensibilidad con que perciben la experiencia interna y externa se amplía, que los colores devienen más brillantes y que pueden acceder con mayor facilidad a su mundo interno merced a un proceso conocido como **<sensibilización introspectiva>**.” –
Roger Walsh & Frances Vaughan.

La psicología cognitiva respalda el uso de la escritura como una herramienta terapéutica. Al escribir sobre nuestras experiencias en la meditación, estamos involucrando nuestra capacidad cognitiva para reflexionar y procesar la información. La escritura nos ayuda a organizar nuestros pensamientos, a

identificar patrones y a generar nuevas perspectivas. También puede proporcionar un medio para liberar y expresar emociones.

En resumen, llevar un diario de práctica durante un protocolo de mindfulness de 8 semanas es valioso por varias razones:

- Ayuda a aumentar la conciencia,
- nos ayuda a llevar un seguimiento del progreso,
- fomenta la autorreflexión,
- y nos ayuda a integrar la experiencia aprovechando los beneficios terapéuticos de la escritura.

Ahora bien, ¿estás listo para comenzar esta aventura?

Recuerda que estamos aquí para tí.

Si tienes dudas, puedes escribirnos al correo electrónico mediario@mindfulness.es

► Tipo de Diarios

Se puede hacer un *diario cuantitativo* (como el que te dejamos en este ebook), tomando nota del tipo de práctica y el tiempo empleado en la meditación formal.

También te dejamos una aplicación móvil para que lleve tus notas, pero recuerda que es importante (al menos una vez a la semana) compartir estas anotaciones con el instructor a través del correo electrónico: midiaro@mindfulnessscience.es

En la aplicación, podrás llevar un *diario cualitativo*: una nota breve sobre la experiencia vivida en cada práctica usando tus propias palabras, puede ser una descripción literal o metafórica sobre tu experiencia, como tú lo sientas.

¿Para qué escribimos el Diario de práctica?

Cuando seguimos un protocolo¹, notarás cómo cada día es diferente, incluso practicando un mismo ejercicio durante siete días.

Cada práctica tendrá su propia nota de color dependiendo de tus emociones, del momento del día en el que practiques, de tu espacio de práctica y de cualquier cosa imprevista que suceda a tu alrededor mientras meditas. Dicho esto, es posible que al cabo de un mes entiendas con qué prácticas te sientes más cómodo@.

¿Qué tengo que escribir en Mi Diario?

Simplemente, intenta describir cuál ha sido tu experiencia y anota observaciones que pueden servir para consultar con tu instructor o compartir con tus compañeros de práctica. Por ejemplo, describe sensaciones físicas como: calor, frío, tu experiencia con el contacto con tu silla o mat de Yoga. También, puedes escribir acerca de tus experiencias mentales en particular como pensamientos rumiantes o visualizaciones, describe el estado emocional del día y cómo tu práctica ha influido o no en este estado.²

¹ En mindfulness, un protocolo se refiere a un conjunto de pautas y prácticas estructuradas que se siguen durante un período de tiempo específico, generalmente en forma de programa o curso. ² Estos protocolos están diseñados para ayudar a las personas a desarrollar y cultivar la atención plena de manera sistemática y progresiva.

² Fuente: "Manual práctico de mindfulness". Javier García Campayo y Marcelo Demarzo. 2015

“... algo más importante que el conocimiento es la sabiduría, ya que, mientras que el conocimiento es algo que poseemos, la sabiduría es algo en lo que nos convertimos. Y su desarrollo exige nuestra propia transformación.” –

Roger Walsh & Frances Vaughan.

Principalmente, tu diario debe ser natural y honesto contigo mismo. El valor de lo que escribes aquí es más importante que ver vídeos o leer libros sobre la teoría del Mindfulness. Se trata de registrar tu propia experiencia.

Aspectos a destacar sobre la escritura:

- No tienes que ser un escritor experto.
- No importa si lo que escribes es breve o extenso.
- No es necesario que utilices un lenguaje poético ni palabras rimbombantes.
- No siempre lo que escribas debe ser positivo.
- Recuerda que, simplemente, se trata de reflejar tu experiencia.

Desde **Mindful Science** subrayamos la importancia de que dispongas de un diario para registrar tu práctica de Atención Plena. Su posterior lectura te ayudará a comprender la práctica de un modo más realista y personal.

Al final del día, esto es lo que realmente importa: **tu experiencia directa.**

Un diario de práctica es una herramienta realmente poderosa.

➤ Modelo de Diario de práctica.

SEMANA 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DÍA:								
¿Cuántas veces practicaste hoy?								
Postura elegida.								
Nota del día.								

SEMANA 2							
DÍA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuántas veces practicaste hoy?							
Postura elegida.							
Nota del día.							

SEMANA 3							
DÍA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuántas veces practicaste hoy?							
Postura elegida.							
Nota del día.							

SEMANA 4							
DÍA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuántas veces practicaste hoy?							
Postura elegida.							
Nota del día.							

SEMANA 5							
DÍA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuántas veces practicaste hoy?							
Postura elegida.							
Nota del día.							

SEMANA 6							
DÍA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuántas veces practicaste hoy?							
Postura elegida.							
Nota del día.							

SEMANA 7							
DÍA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuántas veces practicaste hoy?							
Postura elegida.							
Nota del día.							

SEMANA 8							
DÍA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Cuántas veces practicaste hoy?							
Postura elegida.							
Nota del día.							

¡Felicitaciones!

Has completado tu protocolo de Mindfulness

Durante este trayecto, hemos explorado juntos el poder de la *Atención Plena* para transformar nuestras vidas. A lo largo de estas páginas, hemos aprendido a cultivar la presencia (primeras 3 semanas), a abrazar nuestras emociones (semana 5 y 6) y a encontrar la calma en medio del caos (el vórtice).

Recuerda que el camino del **Mindfulness** es un viaje constante, y cada momento nos brinda la oportunidad de practicar y crecer.

No importa cuántos retos presente el camino, mantén viva la llama de la práctica. Cultiva la amabilidad hacia ti mismo y hacia los demás, y permite que la compasión te florezca en cada interacción.

Recuerda que la Atención Plena no sólo se trata de estar presente en la meditación, sino de llevar este Estado de la Consciencia a cada aspecto de tu vida. Por todo esto, te animo a que sigas explorando, a que sigas descubriendo la sabiduría que reside en Ti.

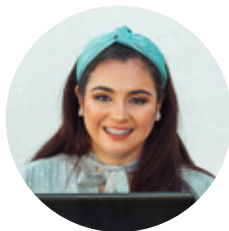
Deseo que a medida que avanzas en este camino, la calma; la claridad y la serenidad te acompañen en cada paso.

Gracias por completar esta experiencia de autoconocimiento y crecimiento personal con nosotros.

¡Que la paz y la felicidad sean tu guía!

Nayla Funes, para toda la comunidad de meditadores.

Acerca del Autor.



Nayla Funes

Nayla nació en el Valle de Traslasierra, Córdoba, Argentina.

Desde muy joven se interesó en el estudio de la mitología y las religiones comparadas.

Desde 2006 hasta la fecha ha practicado Respiración Holotrópica de la mano de expertos certificados; explorando en sí misma Estados Ampliados de Consciencia con la técnica de hiperventilación creada por el Dr. Grof.

Participando en el Instituto de Filosofía Stabat Mater dirigido por el Lic Javier Giordano experto en Filosofía Antigua, descubrió que la mitología de las distintas culturas del mundo cobra vida y vigencia de forma simbólica en la vida del hombre contemporáneo y que es una forma muy efectiva de explicar y abordar problemáticas existenciales.

Ha disertado en cursos de capacitación en Comunicación y Desarrollo Personal para el PROAPS (Programa de Atención Primaria de la Salud) del Ministerio de Salud de Argentina.

Se ha formado y ha trabajado como Acompañante Terapéutico, desde el 2009 en una clínica de Psicología y Psiquiatría Transpersonal en Traslasierra, Argentina. Además brindó acompañamiento gratuito a mujeres de Costa Rica, México y Guatemala.

Actualmente, continúa su formación como **Neuro-psico-educador** en la UBA (Universidad de Buenos Aires) y en **Ciencias de la Educación** en la Universidad Nacional de La Rioja, Argentina.

Mindful Science

Desde Mindful Science, creemos firmemente que todos podemos recuperar el equilibrio y vivir de forma más expansiva, y cada día trabajamos para ofrecer el conocimiento y las técnicas de manera clara y simplificada.

Nuestra misión es investigar, experimentar y divulgar entre todos los seres humanos cómo activar voluntariamente estados mente-cuerpo, y nos comprometemos a dar lo mejor para guiar a las personas que confían en nosotros de forma honesta, transparente y competente.

Desde 2006 hasta esta parte acompañamos a miles de personas en su propio proceso de transformación. El futuro es prometedor y muy estimulante para nosotros. Nos emociona pensar en todo lo que está por llegar. ¡Permanece atento a las novedades de nuestra plataforma!

ÍNDICE

Introducción	5
Diario de Práctica	6
Tipos de Diario	8
Modelo de Diario de Práctica	10
¡Felicitaciones!	18
Acerca del Autor	19
Mindful Science	20

Experimenta la transformación

Con la ayuda de este ebook podrás registrar y hacer un seguimiento de tus prácticas formales de Atención Plena. Aquí podrás documentar tus experiencias, reflexiones y progresos en tu camino hacia una mayor consciencia y bienestar. A medida que avanzas en nuestro curso, este ebook será tu compañero de viaje.