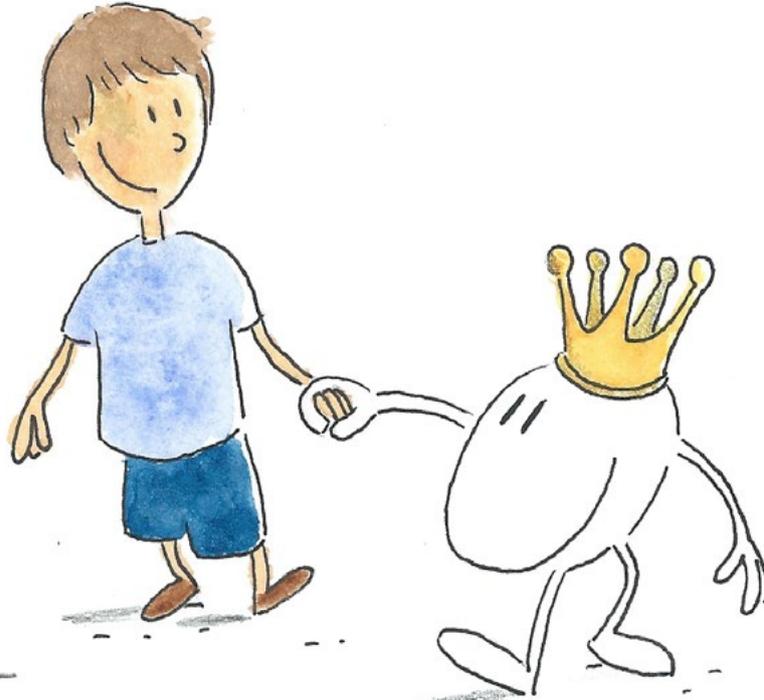


Mindfulness.
El Reino de la Atención



Isabel Butini

Mindfulness.
El Reino de la Atención

Isabel Butini

ISABEL BUTTINI
atelier de mindfulness

Título: El Reino de tu cerebro

Textos: Isabel Butini

Ilustraciones: Isabel Butini y Nacho Rúa

Maquetación: Ana Mareca

© 2020, Isabel Butini

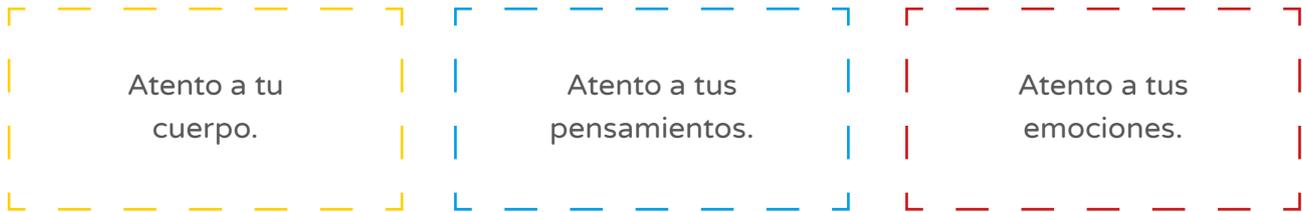
A mi hermana María,
que me ha acompañado en este paseo haciéndolo más divertido.

¿Sabes qué es la atención? ¿Sabes qué es mindfulness?

Es poner intencionadamente
todos los sentidos y tu mente en una actividad,
no en varias a la vez.
Sólo en una.

¿Y si supieras vivir de una forma más consciente?

Conociendo tu cerebro, podrás experimentar
cómo es esa aventura de estar atento.



Soy tu cerebro,
el que te guía día a día.

Me divido en varias zonas, cada una específica de una función.
Todas sirven para algo. ¿Lo sabías? Te mostraré tres de ellas.
Estaría muy bien que las conocieras mejor.

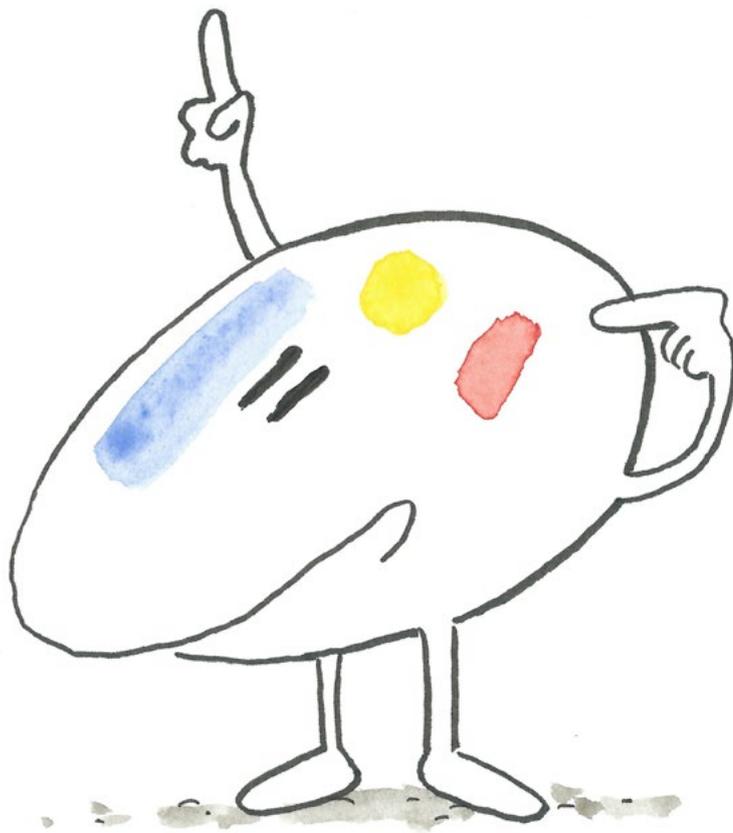
Con una controlo tus **movimientos corporales y tus sentidos**.
Gracias a mí hueles, escuchas, tocas, saboreas y observas el mundo.

Con otra me encargo de tus **pensamientos**.
De todo aquello que ocupa tu mente. De todo lo que en ella va y viene.

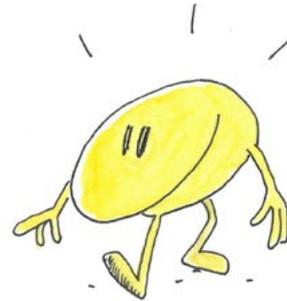
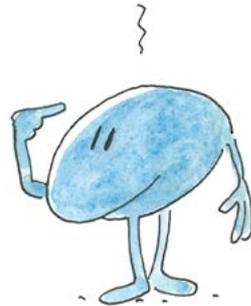
La tercera, contiene tus **emociones**.
Es muy importante, y quizá a la que menos atención dedicas. ¿Es así?

¿Cuánto tiempo
dedicas a la atención?

¿Vives atento?



Emoción, mente, cuerpo



¿Existe una explicación científica?

Cuando te enfadas se activa la amígdala.

Esta zona de tu cerebro está relacionada con la **emoción**.

Si utilizas tu corteza cerebral

y vuelves a tomar conciencia de tu **cuero**, esa cólera va desapareciendo.

Después te encuentras con menos **pensamientos** y eso te tranquiliza.

De nuevo hay sensaciones corporales,
pero han cambiado, se han suavizado.

Te sientes bien.

Los sentidos y la respiración

Si empleas tus cinco sentidos,
haces caso a tu cuerpo y paras lo que pasa en tu mente,
disminuyes ese acelerón que hace que te encuentres
alterado, triste, confuso.

Deja que el aire entre por tu nariz,
siempre está ahí ya que respiramos
pero no nos damos cuenta.

Relájate y observa todo el proceso de tu respiración.



Practica con una fruta

Quizá te encuentres en tu casa o en el campo.

Coge una fruta pequeña y curioso sea sus formas, sus colores.

Huélela, tócala, llévala a tu boca y percibe todo su sabor.

¿A qué huele? ¿A qué sabe?

¿Te lleva a algún lugar?

¿Es lisa? ¿Rugosa?

¿Qué te sugiere?



Mirando una hoja de otoño

Recoge una hoja en tu calle, llévala a tu hogar.

Tómala en tu mano y busca su aspereza, arrúgala provocando su crujido.

Es la canción de la naturaleza, escúchala.

Estos ejercicios te mantienen atento y te plantean una serie de preguntas.

¿Hay sonidos?

¿Qué ha ocurrido con tu enfado o tu tristeza?

¿Ha descansado tu mente?

¿Has podido concentrarte?

¿Has disfrutado?

Intenta observar.



Recorrido corporal

Seguimos atendiendo otras sensaciones físicas.

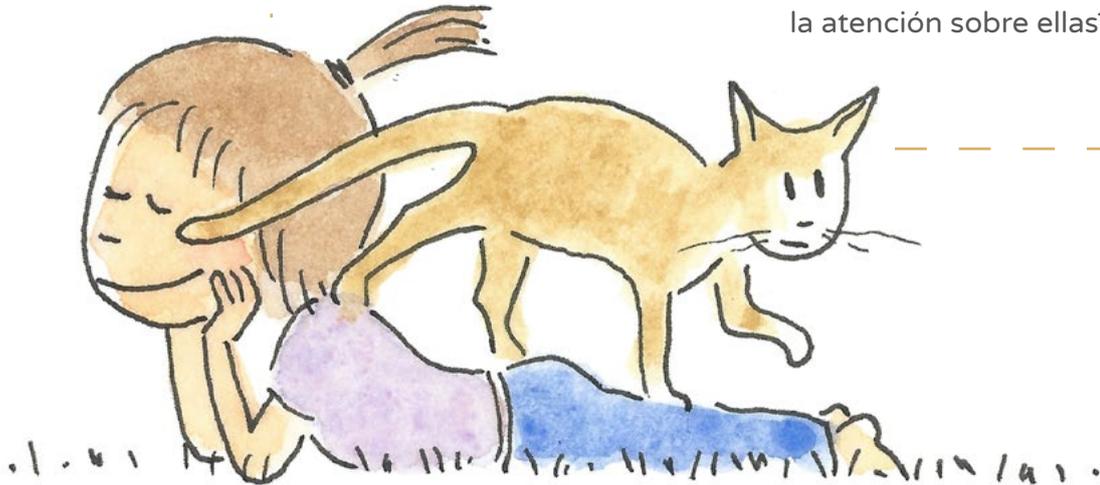
Tumbado, puedes explorar distintas zonas de tu anatomía.
Los pies, las piernas, el cuello, la cabeza, tus manos.

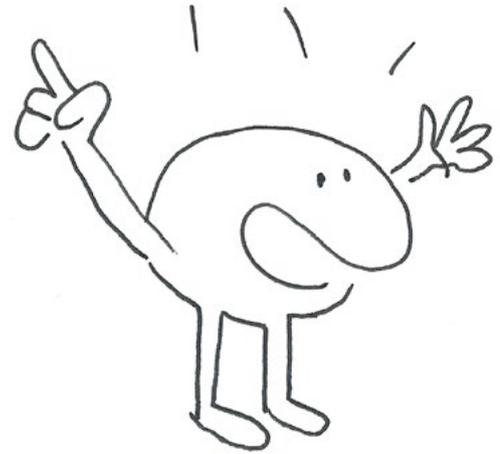
Si tu querida mascota se sube a tu espalda,
aprovecha el momento y siente su compañía.

¿Cuántas partes forman tu cuerpo?

¿Las reconoces sin mirarlas?

¿Puedes mantener
la atención sobre ellas?





Sentir un lugar

Ve a un sitio en el que haya
mucho ruido.

Un bar, una plaza, un mercado, tu calle...

Intenta utilizar todos tus sentidos.
Concéntrate en las voces, los olores, en todo lo que aparece.

¡Qué montón de sensaciones!
¡Y todas a la vez!





Meditación caminando

Se puede practicar en cualquier espacio, interior o exterior. Meditar es observar.

Camina sin prisa sintiendo tus pasos, el talón, la planta, la punta del pie.

Pon atención en las partes que, poco a poco, se van despegando del suelo con cada pisada.

Si te concentras mucho, verás cómo se serena tu mente.



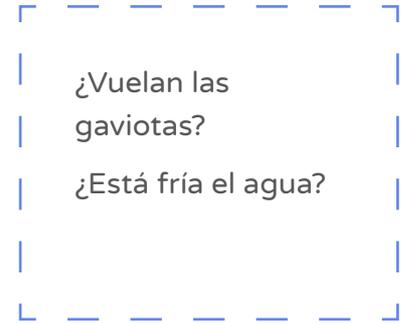
Me asomo al mar

¿Vives cerca del mar? Aunque no sea así
¡vas a poder estar allí!

Cierra tus párpados e imagina que te acercas a la
playa y te asomas al océano.

Trata de ver las olas, su espuma, el cielo.
Casi puedes sentir su fresco olor, su
inconfundible melodía, la brisa en tu piel.

Con un pequeño entrenamiento serás capaz de
llevar tus pensamientos a mil y un lugares.





Ondas de amor

Pasaremos a atender las emociones.

¿Has visto alguna vez a alguien sentado, en el suelo o sobre un cojín, con las piernas entrecruzadas y los ojos cerrados? Está meditando.

Si te animas a probarlo, siéntate cómodamente e intenta percibir alguna sensación en el centro de tu pecho.

Concéntrate en tu respiración, en los latidos de tu corazón. Imagina que sientes lo mismo que cuando ves a una persona muy querida.

Eso es la Compasión o bondad amorosa, que nos permite estar en paz con nosotros mismos y con todo aquello que nos rodea.

¿Notas calor?

¿Te embarga alguna emoción agradable?

¿Te envuelve algo parecido a un sentimiento de amor?

¿Se puede extender a todos?

¿Y a todas las cosas?



La montaña

Es un ejercicio de empoderamiento,
para que te sientas más fuerte.

Sentado intenta pensar
que eres una montaña.

Tu base corporal, con la que te sostienes,
es también la de tu montaña.

Tu cabeza es la cima y está rodeada por unas
nubes y un cielo que van variando de color
y de posición, a merced de los fenómenos
atmosféricos que por allí suceden.

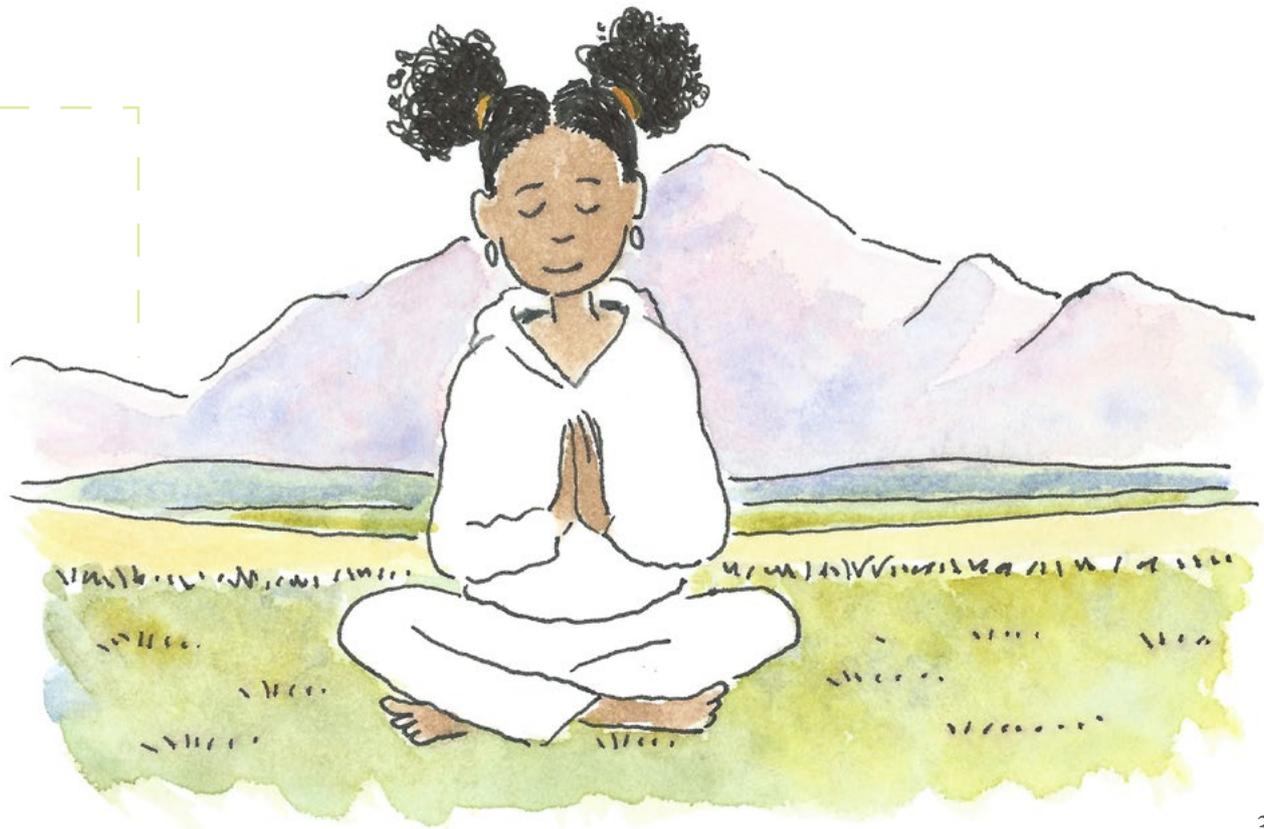
El viento mueve tu pelo,
te hace cosquillas en la cara.

Toma conciencia de que
eres fuerte y sólido.

Da igual lo que te rodee.

Siente tu volumen
corporal, el espacio
que ocupas en el mundo.

Eres importante y único.



La mente como el agua

Intenta contemplar un estanque claro y cristalino, después de cerrar tus ojos.

En tu mano llevas dos piedras.

Lanzas una al agua, ésta se mueve y arremolina, levantando las partículas de tierra que hay en el fondo. El agua se enturbia.

La piedra se posa y el agua se va calmando, tornándose de nuevo limpia y nítida. Al lanzar la segunda, ocurre de nuevo lo mismo y al final la quietud vuelve.

Tu mente es el agua sosegada del estanque, ése es su estado más puro. Las piedras son tus pensamientos, que te preocupan y no te dejan estar tranquilo.

Al practicar este ejercicio, notas paz y bienestar.

Tú puedes ser
ese estanque
bello donde los
demás pueden
reflejarse y
descansar.



Conclusiones

Practicar atención plena o mindfulness nos lleva a realizar todo tipo de actividades con una concentración mayor.

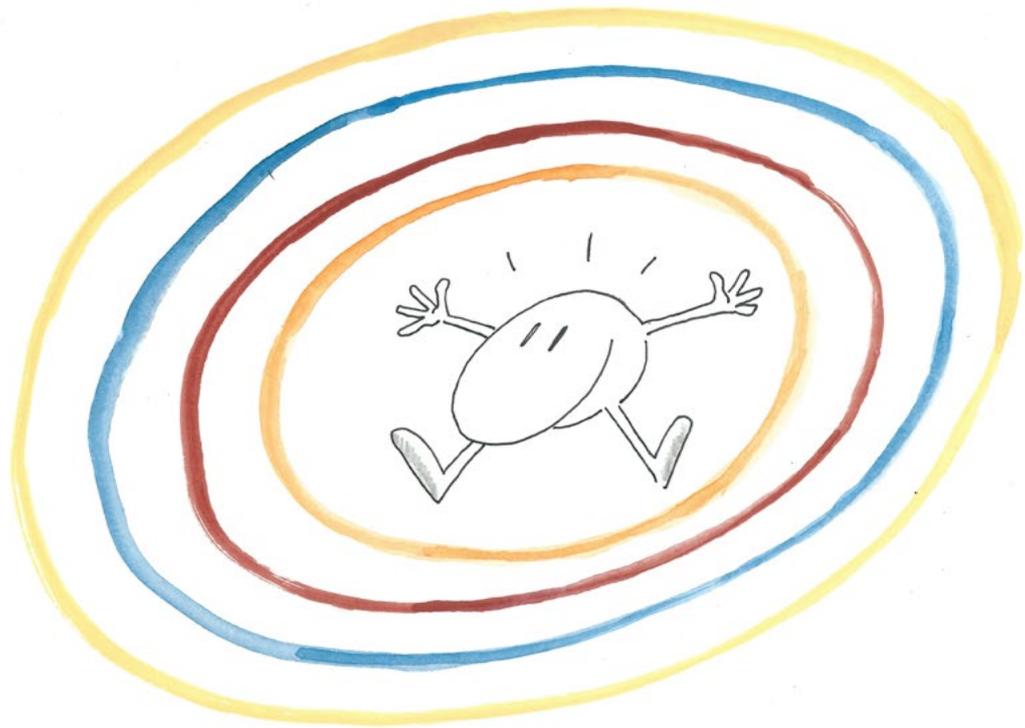
Nos ayuda a prestar más atención a cada momento que pasa.

¡Nos enseña a cuidarnos! ¡Y a cuidar de los demás!

Así la vida es mucho más interesante, profunda, entretenida.

¡Mil veces más bonita!

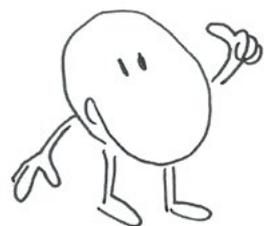
Empieza el viaje...





Índice

¿Sabes qué es la atención? ¿Sabes qué es mindfulness?	pág. 7
Soy tu cerebro	pág. 8
Emoción, mente, cuerpo	pág. 10
Los sentidos y la respiración	pág. 12
Practica con una fruta	pág. 14
Mirando una hoja de otoño	pág. 16
Recorrido corporal	pág. 18
Sentir un lugar	pág. 20
Meditación caminando	pág. 24
Me asomo al mar	pág. 26
Ondas de amor	pág. 28
La montaña	pág. 30
La mente como el agua	pág. 32
Conclusiones	pág. 34
Sobre la autora	pág. 39
Lecturas recomendadas	pág. 41



Soy Isabel. Médico.

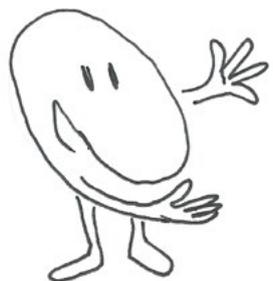
Inicié este camino de la atención plena o mindfulness buscando sanar mi “revoltoso” estado interior.

Un día perdí la capacidad de concentrarme e intenté buscar una solución. Así me topé con este caminito de la atención.

Me costaba vivir, encontrar una forma sencilla de aprovechar el día a día, con todo lo bueno y todo lo malo. Hoy soy una persona, creo que mejor, desde luego más serena, aunque haya días locos o complicados.

Quiero compartir contigo los trucos que me ayudaron a hacer la vida más fácil.

Mindfulness es una aventura. ¡Comencemos!
Gracias por acompañarme.



Lecturas recomendadas

Burbujas de paz. Un pequeño libro de mindfulness para niños (y no tan niños).

Sylvia Comas, Fermín Solís. Nube de tinta.

Hacer Buda.

Yassine Bendriss, Lea Ziro. Mandala Ediciones.

Todo empieza aquí. Un diario para conocerte mejor.

Meera Lee Patel. Plaza y Janés.

Tranquilos y atentos como una rana.

Eline Snel, Marc Boutavant. Ed. Kairós.

Laberinto del alma.

Anna Llenas. Fanbooks.

Escribió el texto

Isabel Butini

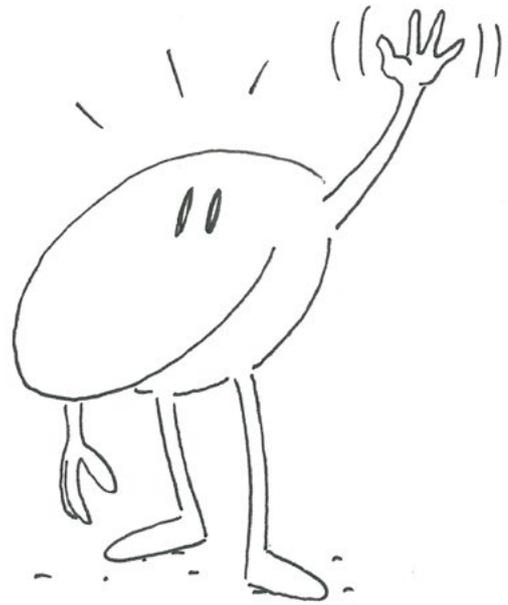
isabelb0712@gmail.com
buttini.es

Se encargó de
las ilustraciones

Nacho Rúa

nachorua@gmail.com
nachorua.com







ISABEL BUTTINI

atelier de mindfulness