

## **PRÁCTICAS DE MINDFULNESS APLICADO AL MINDFUL LEADERSHIP**

**Dra. Bárbara Vilá Zorrilla, PhD**

Sambodhi Mindful Business LLC

Las siguientes acciones te ayudarán a aplicar Mindfulness y prácticas generales de bienestar que te ayudarán a mantenerte activamente en calma, y tener un estilo de liderazgo consciente y productivo.

### **En tu hogar en la mañana**

1. Crea el hábito de hacer meditación Mindfulness intencional todos los días durante 10 minutos o más.
2. Despierta temprano con música o alarma suave. En la tranquilidad de tu habitación pasa revista sobre tu cuerpo y tus emociones y sonríe. Medita y reprograma tu mente para sostener una actitud positiva. Afirma que tendrás un buen día de trabajo. Visualiza las cosas que lograrás, visualiza un día productivo, con un equipo de trabajo contento y lleno de aprendizajes interesantes.
3. Levántate temprano. Al levantarte toma unos minutos para realizar ejercicios de estiramiento que harán que tu día comience con mejor energía.
4. Hazte consciente de todo el preparativo para comenzar tu día de trabajo. Presta atención a cada detalle y disfruta el momento. Presta atención a los colores de tu vestimenta, al aroma y sabor de tu desayuno, etc. Revisa tu agenda y realiza los ajustes necesarios antes de salir a trabajar.
5. Mientras conduces, sonríe y escucha música energizante. Mantente consciente de lo que sucede a tu alrededor en la carretera.

### **Al llegar al trabajo**

6. Al llegar a tu trabajo, saluda con optimismo y mantén contacto visual con quienes compartes. Escucha atentamente atento y observa la emoción de tus empleados, clientes o compañeros de trabajo.
7. Sé consciente de tu llegada a la oficina o área de trabajo. Observa los espacios comunes, hasta llegar a tu oficina o escritorio. Observa que se trata de un nuevo día aún por empezar. Siéntate y toma consciencia de tu postura, relajando los músculos inhalando y exhalando profunda y alargadamente. Prepárate para comenzar tu gestión como líder con excelencia.

### **Durante tu jornada de trabajo**

8. Proyecta empatía, comprendiendo la razón y la emoción de quien te narra una necesidad, y ten compasión actuando y ayudando con el corazón a quien lo necesite.
9. Presta atención consciente sobre lo que comunicas. Detén los pensamientos negativos, evita juzgar para que tus palabras sean impecables y asertivas.
10. Utiliza los descansos cortos en el trabajo para relajar cuerpo y mente. Cinco (5) minutos de Mindfulness, en quietud, respirando suave y alargadamente harán que tu cuerpo y tu mente se relajen.

11. Practica el *Mindful eating* o alimentación saludable consciente en tu periodo de toma de alimentos. Así, presta atención a la comida, a los olores, a los sabores y a las texturas, masticando lentamente y saboreando cada alimento que está en tu plato.
12. Detén el piloto automático cuando percibas que estás haciendo múltiples tareas administrativas sin prestar consciencia o atención. Organiza las tareas y recuerda dedicar tiempo a la supervisión y el desarrollo de tu equipo de trabajo, que, a fin de cuentas, es lo que más agrega valor.
13. Una vez fuera del trabajo, para 3 minutos y observa las sensaciones de tu cuerpo, las emociones y los pensamientos que llegan a tu mente. Nota qué es lo que sientes una vez finalizado el trabajo y reconecta con tu cuerpo y mente en caso de que hayas desconectado durante el periodo de trabajo.
14. Repasa las experiencias negativas o positivas de cada día, y conviértelas en anécdotas de aprendizaje. Reprograma tu mente para que retomes el camino a tu hogar con optimismo.

### **De regreso a tu hogar**

15. Antes de entrar a la casa, prepárate a prestar atención consciente a cada integrante. Saluda, habla con neutralidad u optimismo, y escucha con atención plena.
16. Al llegar a la casa, quítate los zapatos y la ropa, dúchate con agua templada para aliviar la sobre carga de energía. Aplica aromaterapia en tu habitación y en todo el hogar.
17. Si caminas, hazte consciente de su postura. Examina la tensión muscular y tu postura. Camina sin prisa o a un ritmo agradable. Observa el paisaje, escucha y siente la brisa.
18. Realiza rutina de ejercicio o yoga todos los días o por lo menos tres veces por semana durante unos minutos. La endorfina que genera el ejercicio te hará sentir alegre y con actitud positiva e impactará positivamente tu estilo de liderazgo.
19. Cena temprano y saludable (bajo en grasa, bajo en sal, bajo en azúcares, etc.). Bebe mucha agua.
20. Practica *Mindfulness* antes de dormir. Utiliza sonidos relajantes o ejercicios guiados. Aplica música de relajación o suave todo el tiempo en tu hogar para crear energía positiva y continúes tu semana laboral con optimismo.

## ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

La descripción de las siguientes actitudes o comportamientos son una adaptación de lo obtenido del libro: Vivir con plenitud las crisis del Dr. Jon Kabat-Zinn, 1990

- **No juzgar.** No etiquetar, liberarse de los prejuicios. Ejemplo: esto no funciona, yo no puedo concentrarme, me voy a dormir....
- **Paciencia.** Estar totalmente abierto a cada momento, aceptando con plenitud.
- **Mente de principiante.** Receptivos a nuestro potencial y a nuestras posibilidades.
- **Confianza.** Creer y seguir la emoción y la intuición nos lleva a confiar en otros.
- **No esforzarse.** No hacer, sólo Ser. Intentar menos y Ser más. Ejemplo: si estas tenso presta atención a la tensión. Si te asaltan malos pensamientos, recíbelos, no luches con ellos, cuando desees, los dejas ir.
- **Aceptación.** Ver las cosas como son en el presente. Ver las cosas como son nos prepara el escenario para que pase lo que pase, podamos actuar de la forma adecuada en nuestras vidas.
- **Ceder.** Dejar ir, no obstinarnos. Como cuando nos liberamos de los pensamientos que no nos dejan dormir.