

Transcripción: Haga las Paces con sus Errores

A veces, somos muy duros con nosotros mismos. Esto ocurre especialmente cuando nos decimos que “fracasamos” o cuando no alcanzamos las expectativas que nos pusimos. ¿Y si recuerda que es humano, y se da un respiro? ¿Por qué no reconoce que, al menos, lo intenta?

Esta meditación puede ayudarle a conectarse con la parte suya que hace su mejor esfuerzo y a reconocer que lo que ocurrió en el pasado no determina el presente.

Comencemos.

Le invito a que se siente en una posición cómoda con la cabeza, el cuello y la columna alineados, y el cuerpo apoyado en el piso.

Para comenzar, respire profundo algunas veces, inhalando y exhalando por la nariz, para calmar nuestro cuerpo y nuestra mente. Cada respiración es más larga que la anterior. Cada respiración nos relaja más y más.

Si se distrae con algo, no se preocupe. Simplemente, acepte la distracción, ya sea un pensamiento o un sonido externo. Déjela pasar. Vuelva a concentrarse en la respiración, y relaje el cuerpo con cada inhalación y cada exhalación.

En la vida, muchas veces, nos entusiasmos demasiado. Dejamos que las emociones nos afecten de más porque intentamos ser perfectos. Y, al intentar alcanzar esa perfección, terminamos por aumentar nuestros niveles de estrés. Como resultado, nos volvemos menos eficientes, que es exactamente lo opuesto a lo que intentamos hacer.

Recuerde que no está mal cometer errores. Recuerde que usted es su autocrítico más duro y que no está mal tropezarse o caer. Está bien porque es parte del proceso humano. Está bien porque podemos crecer de las pruebas y equivocaciones. Nos hacemos más fuertes al aprender de nuestros errores.

Y todos cometemos errores. Pero sus errores son del pasado. Viva en el presente. Céntrese en la respiración, en cada inhalación y cada exhalación. La ansiedad surge de cosas que ocurrieron en el pasado. Lo más importante es lo que ocurre ahora.

Inhale. Y exhale toda la negatividad que se haya acumulado de los errores del pasado.

Inhale. Exhale. Y sepa que ha crecido y que es una mejor persona gracias a los errores que cometió.

Inhale. Exhale. Y esté aquí y ahora en este momento presente.

Ahora vamos a dirigir la atención a nuestro cuerpo.

Puede comenzar moviendo lentamente los dedos de las manos y los pies.

Gire las muñecas y los tobillos.

Mueva la cabeza a la izquierda y a la derecha para estirar el cuello.

Y, lentamente, abra los ojos y regrese a sus sentidos.