



# ENFRENTANDO PENSAMIENTOS DOLOROSOS

Ejercicio

### Dejando la mente flotar dentro del corazón

*Adaptado de Levine*

*El ejercicio se dirige a lograr defusión de los pensamientos temidos.*

*Es útil también para que los ejercicios de mindfulness no sean considerados sólo como ejercicios agradables de relajación.*

Iniciar el ejercicio con unos minutos de concentración en la respiración.

Con los ojos cerrados o con la mirada fija en el suelo.

Ahora:

Quiero que traigas un pensamiento inaceptable a tu mente.

Algún pensamiento que no quisieras tener y que no quisieras que nadie más sepa que tienes.

Sólo déjalo estar allí...

Nota cuál es tu primera reacción frente a ese pensamiento...

Siente como la mente se revuelve en torno a ese pensamiento, como desearía sacarlo de la existencia...

Nota lo asustada que está la mente de sí misma...

Nota el miedo que genera... examina su textura...

## Ejercicio

Y ahora toma ese pensamiento y en lugar de rodearlo con tensión y miedo, en lugar de luchar contra él...

déjalo entrar libremente dentro de tu mente y déjalo estar allí...

Experimenta ese pensamiento como si fuera una sensación de la mente...

Sintiendo su forma... sus bordes... su densidad... su tamaño...

Cualquiera que sea el contenido de ese pensamiento, permite que entre en tu mente, si intentar expulsarlo, ... con infinita compasión...

y nota qué se siente al dejar de luchar contra ese pensamiento...

Nota que sucede con las emociones y sensaciones que lo acompañan...

Cuando solo notas ese pensamiento y lo dejas estar en tu mente...

Solo percibe una por una las reacciones que ahora, al aceptarlo, te genera ese pensamiento.