

COMO LLEGAR A LA NOCHE SIN CANSANCIO

Nos cansamos porque llevamos encima constantemente como "un peso" que aumenta a medida que pasan las horas del día.

¿Qué es este "peso"?: LO QUE PENSAMOS.

Desde el momento que nos levantamos ya empezamos a pensar, y seguimos pensando todo el día.

Efectos secundarios:

- Cansancio,
- Insomnio,
- Y otros...

¿Cómo lo arreglamos?

Usando los cajones PSICOLÓGICOS.

¿Cómo lo haremos?

Usando la respiración consciente y fisiológicas, es decir:

- Cuando inspiramos - Pensar que introducimos oxígeno y energía,
- Cuando espiramos - Pensar que expulsamos toxinas.
- Y procurando respirar muy suave, usar el mismo tiempo por inspirar que para espirar, y respirar "COMO SI OLIERAMOS UNA FLOR". (Siempre inspirar y espirar usando la nariz. La boca sirve para hablar y para comer)

CAJONES PSICOLOGICOS

1.- Bien, nos levantamos por la mañana (es el primer cajoncito del día):

- Abrimos los ojos, nos levantamos, nos bañamos, nos vestimos, desayunamos, y salimos.

Cerramos este cajoncito haciendo: UNA RESPIRACION CONSCIENTE, PROFUNDA y fisiológica, tal como se explicó, Y BORRAMOS.

2.- Bien, vamos al trabajo, a la consulta, a la oficina.

Si pasamos por lugares donde haya árboles y hace viento, no hay nada tan bonito como ver a los árboles como disfrutan "bailando" por el viento que les llega.

Si hay montañas cerca, disfrutemos de la vista.

Si hay un cielo azul "que precioso".

Si está lloviendo, "que bonito", todo tiene otro color...

Es decir, tenemos que poner la atención a lo que tenemos delante y disfrutarlo.

Llegado al trabajo, cerramos este segundo cajoncito haciendo la respiración que ya hemos aprendido.

3.- Ahora, abrimos el tercer cajoncito.

Intentemos hacer bien nuestro trabajo, pero pensemos que lo perfecto no existe. Si no lo hemos hecho bastante bien, mañana saldrá mejor.

Procuraremos tener una buena relación con los compañeros de trabajo, y es importante considerar que el trabajo no es una carga, sino una terapia, que nos permite sentirnos útiles, usar nuestras capacidades, y mientras trabajamos dejemos de pensar en otras cosas.

Bien llegamos al mediodía.

Cerramos este tercer cajoncito tal como ya lo hemos aprendido, y vamos a comer.

4.- Es el cuarto cajoncito y es muy importante porque vamos a hacer un trabajo que "nadie lo puede hacer por nosotros": COMER.

Es nuestro tiempo.

Procuramos sentarnos a la mesa con un sentimiento de agradecimiento por la comida que tenemos delante. (Muchos quisieran y no lo tienen).

Entonces procuremos que nos nutra, por tanto masticaremos y salivemos bien todo lo que sea sólido, y lo que sea líquido, incluso el agua.

Nos pondremos la comida en la boca en pequeñas porciones para que le quede un buen espacio para trabajarlo bien.

Y mientras comemos: nada de teléfono, televisión, ni leer,...

Concentraremos nuestra atención en COMER CORRECTAMENTE.

Bien, acabamos de comer.

Cerramos el cuarto cajoncito haciendo una respiración como ya sabemos... y así llegamos hasta la noche.

Al llegar la noche, vigilemos, no nos llevemos a la cama los problemas o asuntos del día.

Recordar:

A la mesa se va a comer, y a la cama se va a dormir.

Una ducha caliente y una cena ligera nos ayudarán a regular la curva del sueño, y al ponernos en la cama CERRAMOS BIEN NUESTRA CAJONERA.

Durante 5 ó 7 minutos haremos respiraciones profundas, suaves y fisiológicas, y A DORMIR SE HA DICHO.

Recordar que los cajones fisiológicos son la práctica de la teoría descrita por Hipócrates: Padre de la Medicina, que dijo: "*Si la mente está sana, (es decir si está limpia), el cuerpo también lo está, (es decir funciona bien)*".

¿Lo haréis?

Os aprecio a todos y os deseo lo mejor.

María Teresa Guardiola