

Bienestar personal, terapia mental y relajación



© Carlos González González

Índice

Prefacio

I.- Bienestar personal

II.- Terapia mental

III.- Relajación

Prefacio

Con esta obra buscamos iniciar un camino para intentar encontrar algo valioso, algo que nos permita alcanzar nuestro bienestar personal para sentirnos autorrealizados, algo que nos ayude a aplicar la terapia adecuada para encontrar la energía vital y la mejora de nuestro yo interior, algo, en fin, que nos abra la vía de la relajación, de la motivación y de los hábitos saludables.

I.- Bienestar personal

1.- El crecimiento personal.

Partimos de una situación confusa, desordenada y queremos avanzar hacia lo mejor de nosotros mismos.

Es un trayecto que ha de recorrerse de una manera personal, convencidos de nuestra propia renovación.

Debemos, pues, concentrarnos, reflexionar y seguir una senda que otros ya han comenzado.

2.- Mirar hacia adentro.

Esta introspección supone sobre todo la aceptación de nuestros fracasos, de los fallos cometidos, y la autocorrección, en la idea de cambiar hacia lo bueno, de alentar nuestras expectativas desde bases sólidas.

3.- Los sentimientos.

Decía Unamuno que no suelen ser nuestras ideas las que nos hacen ser optimistas o pesimistas, sino que es nuestro optimismo o pesimismo el que conforma más bien nuestras ideas.

La distinción del pensador vasco es muy útil y permite distinguir bien lo que pertenece al dominio de lo racional, es decir, a la cabeza, de lo que pertenece al dominio de lo sentimental, es, decir, al corazón.

Sin embargo, todo es más complejo y el cerebro tiene dos hemisferios que sí se reparten lo lógico y lo afectivo.

Hoy en día se piensa que el sentimiento es un pensamiento vinculado a una emoción.

Y el gran reto será gestionar eso que ha venido a llamarse la inteligencia emocional.

4.- Las emociones.

Ya hemos dicho que los sentimientos están vinculados a las emociones, y viceversa.

La clave de todo esto, para gestionarlo bien, es, como dice Claudia Osborne, desarrollar nuestra habilidad de observar desde fuera nuestros pensamientos y emociones.

Habremos dado un gran paso si reconocemos nuestras emociones, si las aceptamos como son, si disponemos de la paciencia necesaria y si, por último, dejamos que éstas se vayan.

5.- La técnica 4-7-8.

Cuando tenemos mucha presión o queremos controlar mejor nuestra mente, practico esta técnica desarrollada por Andrew Weil y que sigue estos pasos:

- 1.- Vaciar los pulmones e inhalar por la nariz durante cuatro segundos.
- 2.- Contener la respiración durante siete segundos.
- 3.- Exhalar durante ocho segundos.

Se puede repetir en series de cinco repeticiones.

6.- Juicios y hechos.

Un juicio es una opinión subjetiva sobre un tema o una persona y un hecho es un suceso objetivo externo.

El gran Marco Aurelio señalaba que todo lo que oímos es una opinión, no un hecho, y todo lo que vemos es una percepción, no una realidad.

Claudia Osborne dice que un hecho no provoca discusión y una opinión, todo lo contrario.

Hay, pues, tantas realidades como nosotros mismos, cada uno ve las cosas de una manera.

La escritora Anaïs Nin manifestaba que no vemos las cosas como son sino que vemos las cosas como somos.

7.- El sistema de creencias.

Parece ser, y está demostrado, que tener un sistema de creencias aporta bienestar y felicidad, y no tenerlo implica lo contrario, desasosiego y preocupación.

Merece, pues, la pena, si tenemos confianza en algo, conservarlo, cuidarlo y valorarlo en su justo término.

8.- Volver.

Podemos viajar atrás en el tiempo, descubrir ese niño que fuimos y que de alguna manera aún vive en nosotros, en nuestro interior.

Iniciado ese viaje, actuaremos como adultos, como padres o repadres de nosotros mismos y ayudarnos, vernos mejor, ser más abiertos, más ordenados, más eficaces.

9.- La transformación interior.

Todo empieza por el perdón, por perdonar primero a nuestros padres, a nuestros próximos, para, finalmente, perdonarnos a nosotros mismos.

Ese es el camino, la vía de la reconciliación, del despegue de nuestra auténtica transformación interior.

10.- Evitar las personas tóxicas.

No es nada fácil, pero sí es conveniente despegarnos de esas personas que tienen una fuerte carga de negatividad y que pueden entorpecer seriamente nuestro caminar.

¿Cómo puede hacerse?

Debemos fijarnos especialmente en lo que estas personas hacen y dejar a un lado lo que éstas dicen.

11.- Abrirse al cambio.

Abrirse al cambio supone dejar atrás cosas que nos sirvieron, pero que ya no nos son útiles.

Debemos intentar cosas que nos apetezcan pero que sean razonables y que realmente nos sirvan y nos hagan mejores.

12.- Mente y corazón.

Sigue los dictados de tu corazón. Él verá la realidad invisible, la que no está presente, como muy bien decía “El Principito”.

La mente nos indica lo razonable, lo posible, lo que es más conveniente.

El corazón nos hace sentir, nos impulsa hacia adelante.

Ambos, mente y corazón, deben actuar en sintonía, con el equilibrio justo.

13.- Cuidarse a sí mismo.

Debemos dar lo mejor de nosotros mismos, no lo que nos queda, sino lo principal, lo importante.

La energía que doy a los demás debe ser una inversión, no un derroche y además debe revenir hacia nosotros mismos.

14.- El diálogo interior.

El diálogo interior nos aporta una poderosa energía propia de la que depende nuestro bienestar.

Si queremos que esa energía sea provechosa y abundante, el diálogo interior ha de ser positivo.

Es como si fuera una conversación en la que nos compadecemos de nosotros mismos, sentimos nuestro dolor e intentamos aplacarlo.

Es importante tener en cuenta que en realidad somos básicamente imperfectos, pero debemos aprovechar esa imperfección natural o congénita para esforzarnos y mejorar, autoevaluándonos constantemente.

15.- Saber decir no.

No es fácil, pero si queremos fortalecer nuestro carácter, no debemos darnos permiso para aquellas situaciones que, aunque sea mínimamente, nos pueden hacer daño.

En ese momento debemos apoyarnos a nosotros mismos, amarnos, abrazarnos si cabe, pues en nuestro cerebro tanto el cariño ajeno como el propio son considerados iguales, pues se segrega la misma hormona del placer, la oxitocina.

16.- Encontrar tiempo para uno mismo.

Se necesita, necesitamos, un tiempo de meditación para pensar en nosotros mismos, en nuestras necesidades, en nuestra manera de ver el mundo y la vida.

No se precisa que sea un momento largo, pero sí constante, diario, haciéndonos un hueco en nuestro quehacer habitual.

17.- Agradar o ayudar.

Existe una diferencia entre las dos palabras.

Agradar quiere decir que intentamos dar lo mejor de nosotros pero con la idea de que remotamente al menos se nos devuelva algo de la energía que enviamos.

Por el contrario, ayudar significa que el viaje es sólo de ida, no esperamos recompensa por nuestro esfuerzo.

Esta distinción la tenemos que tener clara cuando elijamos una u otra opción, a mi entender, preferentemente la segunda.

18.- La buena comunicación.

Conviene exponer nuestra opinión con la máxima humildad y debemos interpretar bien los mensajes de la persona que tenemos delante.

En este punto es muy importante controlar bien nuestras emociones y evitar la típica culpabilidad, ajena o propia.

19.- Ser responsable.

Ser responsable significa aceptar la vida que te toca tal como viene e intentar superar las dificultades, sin estar lamentándose continuamente y de forma baldía, por muy injustas que puedan ser las situaciones.

Debemos, pues, hacernos cargo de aquello que podamos controlar, adquiriendo las destrezas que necesitemos, haciendo los cambios convenientes y dejando de lado lo que no necesitamos.

Es así como conseguiremos llegar a nuestro yo profundo y estar en paz con nosotros mismos.

20.- Aceptarse y confiar.

Debemos aceptar la vida tal como es y, lejos de la resignación, ir desprendiéndonos de aquello que nos molesta, y trabajar a fondo para tener una vida mejor, aunque no sea aquella que hubiéramos querido o soñado.

La vida es un don que se nos da, no es algo a lo que tengamos derecho.

Por ello debemos darle sentido y esperar que las circunstancias nos indiquen el camino a seguir.

Por último, debemos confiar, primero en nosotros, luego en los demás y esperar que lo mejor salga de nuestro interior y nos dé una vida plena y auténtica.

II.- Terapia mental

21.-

La práctica de la meditación debe ayudarnos a mejorar nuestra autoestima, a abrirnos positivamente a los demás, a potenciar nuestra energía psíquica y vital.

22.-

Lo importante muchas veces no es lo que se hace sino el cómo, es decir, aplicando una metodología, una manera bella y hermosa de actuar.

De esta forma nuestras acciones serán mejores.

23.-

Debemos encontrar un ambiente seguro y realmente espiritual que nos permita abrirnos y desplegar la energía que llevamos dentro.

24.-

Es importante acostumbrarnos a observar sin juzgar precipitadamente, intentando ver la realidad tal cual es, sin condicionantes.

25.-

Podemos respirar profundamente, irradiar la luz interior que brilla y se extiende para celebrar nuestros latidos y el latido de la vida.

26.-

Una cualidad muy valiosa, un don, por así decir, es ser natural y espontáneo, aceptando lo bueno de la vida y buscando siempre la sencillez, la explicación clara, la iluminación desde la sombra.

27.-

Vivir de forma espontánea significa vivir desde el corazón, usando la mente pero evitando que ésta nos use a nosotros.

28.-

Buscar la armonía es solucionar nuestros propios conflictos internos, sacar desde dentro nuestra sabiduría propia, fluir con la propia vida.

29.-

El camino que debemos seguir es el de las emociones hondas y profundas que renuevan la energía vital.

Es algo así como tratar con fuego pero sin quemarse, beneficiándonos en cambio de su luz y de su calor.

30.-

Debemos apreciar nuestro cuerpo, instalarnos en él, quererlo.

La mente no debe dejarse llevar por pensamientos negativos y puede hacer mucho para no enfermarse.

El cuerpo no es sólo nuestro hogar, nuestro lugar de descanso, es también nuestra herramienta para actuar, para conseguir cosas.

31.-

Instalarnos en nuestro cuerpo es sentir y canalizar debidamente nuestras emociones, viviéndolo plenamente.

Una vez cumplida esa fase, debemos descubrir que el cuerpo es pura energía, energía que busca la plenitud como meta vital.

El viaje que se inicia sube unas fases, a saber: emoción, deseo, poder y de ahí pasamos al amor-comunicación-claridad y sabiduría.

32.-

Decía Gandhi que no basta con amar sino que hay que hacerlo con sabiduría.

La mente ha de ser iluminada con el poder del amor que une, integra y complementa.

33.-

La fusión entre espíritu y materia debe hacerse aquí.
Debemos vivir la plenitud del presente.

Conviene liberarse del pasado, de los miedos y de los malos recuerdos, pero también del futuro, de las expectativas que no nos dejan vivir.

Nos viene bien meditar para sosegar la mente, para controlar su continua agitación.

34.-

La experiencia global es de agradecimiento a la vida, al mundo, a las personas que amamos.

Ha de ser un sentimiento profundo que se extiende y que nos aporta la energía que necesitamos.

Su energía nos da salud, fuerza y vitalidad.

III.- Relajación

35.-

La relajación es una buena terapia que todos necesitamos para afrontar con éxito las dificultades de la vida diaria.

De alguna forma la relajación es un reencuentro con la paz y el sosiego.

Así entendida, la relajación nos ayudará a superar el estrés y será para nosotros un auténtico manantial de energía, de salud y de sosiego.

De este modo fortaleceremos el carácter, y obtendremos la calma necesaria para prevenir trastornos.

Nos vamos a adentrar, pues, en un ámbito de equilibrio, de paz, de sosiego que contrarrestará la vida estresante que solemos llevar.

36.-

La relajación es una muy buena terapia emocional y nos sirve de reconciliación con nosotros mismos y con los demás.

37.-

Los beneficios que la relajación nos aporta son, entre otros, los siguientes:

- Conocimiento de nuestro propio cuerpo.
- Menor tensión física y emocional.
- Disminución de la cantidad de adrenalina en la sangre.
- Desarrollo de la atención mental y de la concentración.

38.-

Constantemente nos enfrentamos a desafíos.

Para ello, nuestro organismo actúa poniéndose en estado de alerta y moviliza más aquellos órganos que sí activan una respuesta.

La relajación nos permite descargarnos de nuestras tensiones reconduciendo nuestro cuerpo a un funcionamiento normal.

39.-

La motivación es muy importante y debemos escoger palabras que nos digan algo, palabras como “equilibrio”, “serenidad” o “calma”.

Al mismo tiempo debemos escoger frases personales, frases del tipo “me siento bien”, y así apoyándonos en su significado, alcanzaremos nuestra paz interior.

Debemos ir sin prisa pero con constancia para alcanzar nuestra meta de serenidad.

40.-

Tenemos que escoger el momento del día más oportuno, aquel en el que no tengamos obligaciones ni nada urgente que resolver.

En general la práctica matutina desarrolla más la voluntad y la vespertina elimina la fatiga y la tensión acumuladas.

El lugar debe ser cálido, confortable, silencioso, con luz tenue y bien aireado.

Procederemos siempre con mucha lentitud y suavidad, sin ir mucho más allá de nuestras posibilidades.

41.-

La respiración es muy importante. Es de hecho un puente entre la mente y el cuerpo.

Si la sabemos utilizar bien, conseguiremos relajarnos y sentirnos mucho mejor.

Cuanto más lentamente respiremos, más sedante nos resultará.

Al inspirar podemos pensar que nos entra energía, calma, serenidad; y al exhalar podemos imaginar que expulsamos la agitación, la ansiedad y el abatimiento.

Todo ello intensificará el carácter relajante de nuestro ejercicio.

42.-

Para relajarnos es imprescindible poner en contacto nuestros ámbitos físico y mental.

Aprender a relajarnos debe enseñarnos a aflojar y desbloquear todos los músculos, pero también conseguir apaciguar nuestras emociones.

La relajación, que es un estado de comunión entre cuerpo y mente, es también el umbral de un estado aún más profundo, el de la meditación.

Éste es el camino que conduce a nuestro yo real, a nuestro interior.

43.-

Para la vida diaria necesitamos grandes cantidades de energía que nuestro organismo obtiene de un profundo descanso, una adecuada relajación, una respiración correcta y una sana alimentación.

De todas esas fuentes energéticas señaladas, el sueño y la relajación son las que consumen menos energía.

44.-

Para una mayor relajación, podemos echarnos sobre la espalda, con las piernas un poco separadas y los brazos descansando sobre el suelo a ambos lados del cuerpo, un poco separados de él.

Cerraremos los ojos y respiraremos pausadamente por la nariz, concentrando la mente sólo en nuestro ritmo respiratorio, a ser posible de tipo abdominal (hinchando el vientre).

45.-

Es altamente positivo visualizar imágenes mentales que nos evoquen un sentimiento feliz. Esto nos va a proporcionar la serenidad necesaria para volvernos hacia nuestro interior y relajarnos profundamente.

Cualquier visión que nos produzca un sentimiento de sosiego es válida: un bosque, una montaña, el mar, un paisaje, etc.

En mi caso me concentro en el recuerdo de la playa de Bastiagueiro (Coruña), de pie, mirando hacia el sol al atardecer y con los ojos cerrados, recibiendo su luz, su calor, su energía.

46.-

La relajación integral permite estirarnos y adoptar la posición de cuerpo inerte.

Las piernas y los brazos están descansando sin ejercer ninguna presión, con los ojos cerrados y la respiración lenta y pausada.

Por último, el ambiente será cálido, sosegado y tranquilo.

Seguimos una serie de pasos:

- a) Sentimos y aflojamos las diferentes zonas del cuerpo.
- b) Nos concentramos en los pies y en las piernas, relajándolos. Seguimos hasta el estómago y el pecho.
- c) Nos fijamos en la espalda, los brazos y los hombros, sintiendo y soltando.
- d) Conectamos con nuestra respiración, sintiéndonos muy relajados.
- e) Antes de salir de este estado de relajación, respiraremos profundamente y luego empezaremos a mover el cuerpo muy lentamente.
- f) Finalmente, nos incorporamos despacio, con suavidad.

Conclusión

Hemos hecho un camino en busca del bienestar personal, de aquellas claves que nos hacen sentirnos bien.

Luego, hemos acudido a la terapia mental , con el fin de encontrar una respuesta y de revitalizar nuestra sensibilidad, nuestra energía, nuestro yo interior.

Finalmente, hemos descubierto la importancia de saber relajarnos, de motivarnos para ello y de mantener siempre hábitos saludables, hábitos relajantes.