

Transcripción: S.T.O.P. para la Atención Plena en la Vida Diaria

Soy Rhonda Magee.

La siguiente es una práctica fácil de recordar con la que puede redirigir sus pensamientos y sentimientos cuando está abrumado.

La atención plena puede ayudarle en los momentos difíciles que surjan en cualquier momento del día. Como cuando recibe un mensaje que hace que se le retuerza el estómago y piense en todo lo peor que podría suceder. O cuando un comentario le provoca una reacción tan fuerte que se imagina diciendo algo de lo que podría arrepentirse.

El nombre de esta práctica es “STOP”, que significa “detenerse” en inglés. Puede usarla cada vez que sienta la necesidad de un momento de atención plena.

Las cuatro letras de la palabra STOP le ayudarán a recordar qué hacer. Cada paso puede llevarle tan solo unos segundos o algunos minutos. Intente hacerla y vea usted mismo cuánto tiempo quiere dedicarle a cada paso, pero la idea es que toda la práctica se haga en poco tiempo.

Muy bien, comencemos con la práctica STOP.

Para empezar, la “S” significa *Suspenda lo que está haciendo*. Simplemente deténgase. Tómese un momento para descansar, hacer una pausa y recobrar la calma.

La “T” significa *Tome aire de manera consciente*. Ahora que se detuvo, respire profundamente una o dos veces, y sienta cómo se expande el abdomen con esta respiración bien profunda. Note las sensaciones de estar aquí y ahora. Al hacerlo, puede ser útil llevar la atención a la sensación de los pies que tocan el piso o de la parte trasera de las piernas en contacto con la silla en la que está sentado. Sienta también el apoyo del piso y su propia respiración relajada.

Ahora pasemos a la “O”, que significa *Observe qué ocurre en su interior*. Esto incluye pensamientos, emociones o sensaciones, como tensión, cosquilleo o rigidez en la mandíbula. Amplíe su conciencia para comprender las circunstancias. Note cómo puede vivir esta situación sin que ella le domine. Para darse más apoyo, mientras libera la tensión y deja ir los pensamientos estresantes, ofrézcase bondad y compasión. Y cuando esté más calmado, intente abrirse a las opciones que tiene disponibles. ¿Cuál es la mejor manera de continuar?

Finalmente, la “P” le recuerda que, cuando esté listo para cerrar este momento de práctica, simplemente, *Proceda*, es decir, continúe y dé el próximo paso en su día desde este lugar de fortaleza, sabiduría y presencia.

La práctica de STOP, seguramente, le resultará útil. Puede ayudarle siempre que sienta angustia y, especialmente, cuando recuerde detenerse ante una reacción. Así, creará un espacio donde pueda apartarse, controlar sus sentimientos y acceder a los recursos más profundos que tiene en su interior.