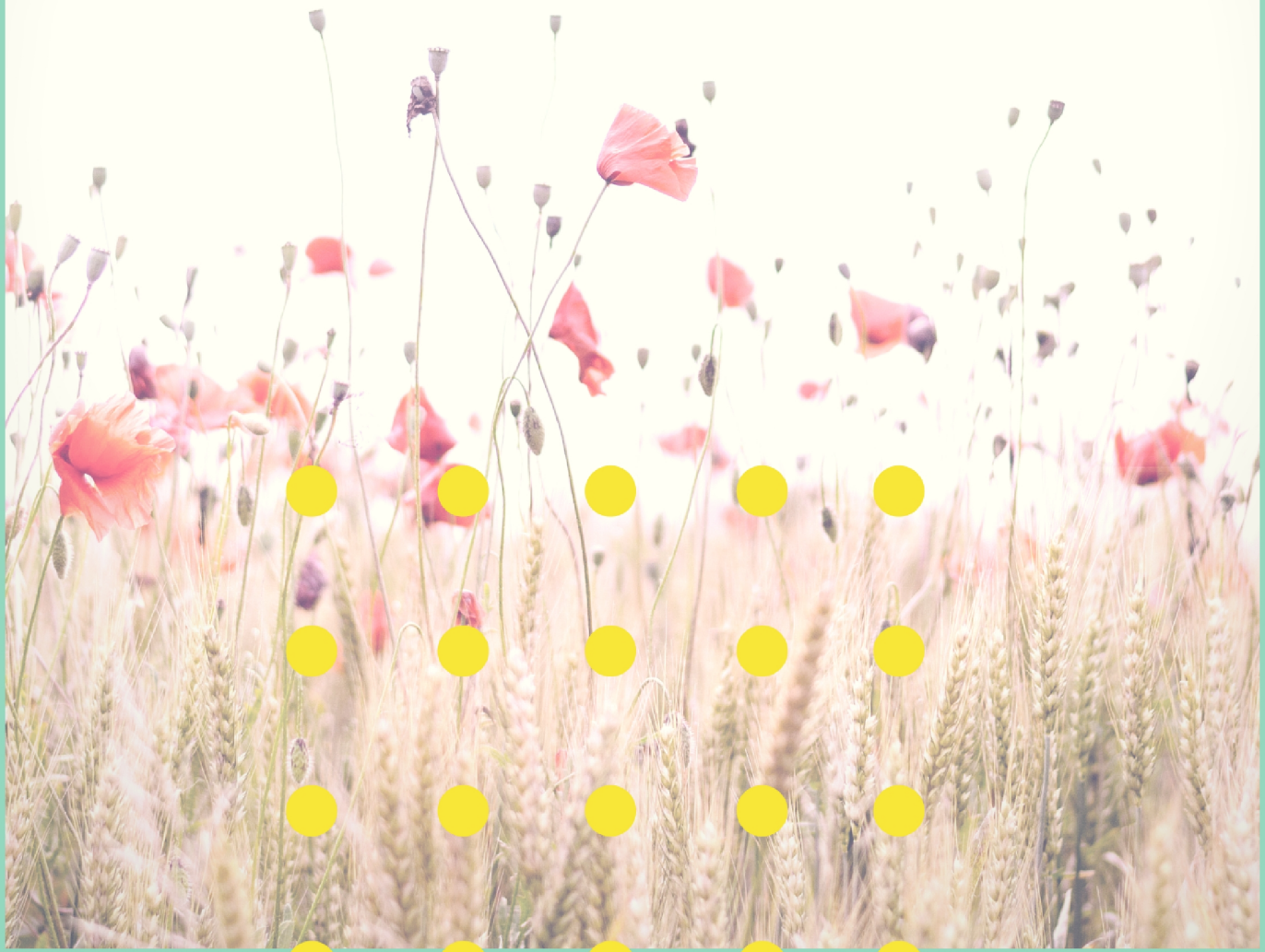
GUÍAS DE APOYO

ABRÁZATE MUJER

GIGI NÚÑEZ



WWW.GIGINUNEZ.COM

Perdemos la oportunidad de vivir en el momento presente cuando estamos conectadas al piloto automático. Ese que te lleva a hacer las cosas como si fueras una *zombie,* sin tener consciencia de lo que realmente está sucediendo.

Actualmente tenemos muchos distractores que hacen que dejemos de vivir el aquí y el ahora. A continuación te comparto algunos ejercicios que ayudarán a entrenar la mente para disfrutar del presente.

Porque...

AHORA

es tu momento

Para usar como material de apoyo de abrázate mujer. Para mayor información, visita www.giginunez.com

Ejercicio #1: Pasa del pensamiento a la acción

Una de las formas más fáciles de perdernos de vivir el aquí y ahora es distrayéndonos con nuestros pensamientos. Para evitar caer en esto, sencillamente haz lo que quieres hacer. Por ejemplo, en lugar de *pensar debo llamar a mi amiga,* ***solo hazlo***.

Si notas que has pensado sobre un tema reiterativamente (por ejemplo más de 3 veces en un día) toma acción referente a eso, en lugar de quedarte divagando en tus pensamientos.

Lista a continuación aquellos pensamientos que te tienen distraída y decide si estás dispuesta a pasar a la acción o si sencillamente lo liberas (es decir, no le vuelves a dedicar tiempo y energía).

Guía de apoyo #3 Apaga el piloto automático

Pensamiento reiterativo	Decido llevarlo a la acción	Libero el pensamiento
Ejemplo 1. Tengo que terminar de leer el libro…	Si	Si
Ejemplo 2. Debo organizar la cocina	No	(Decido) Si/No

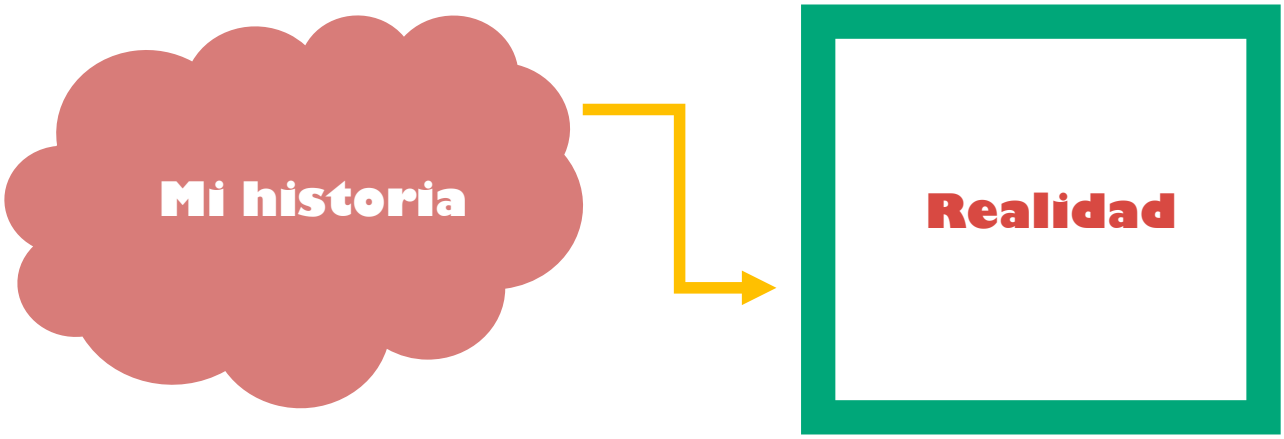
Ejercicio #2: Libérate de las historias y vive tu presente

Podemos ser lo suficientemente creativas y diseñar toda una película en nuestra mente que **nos aleja de la realidad**.

Un ejemplo de ello, es que quedaste en encontrarte con un amigo y el llega tarde o sencillamente no aparece. En lugar de entregarte al momento presente te sumerges en tu historia frente a las posibles razones por las cuales no llegó o lo que el debió haber hecho en lugar de dejarte esperando.

Esta historia, está solo en tu mente y lo que hace es perturbarte y **perderte de vivir el momento presente**; que esta justo frente a ti.

Registra las historias que tuviste hoy y refleja en el siguiente cuadro qué fue lo que realmente sucedió.



Ejercicio #3: La agenda, tu mayor aliada

Tener un planeador o una agenda ayuda a organizarte y ser eficiente en lo que haces; además disminuye la ansiedad que causa tener todo en la mente. Anota las tareas que tienes cada día durante una semana.

Día de la semana	Lista de tareas
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Ejercicio #4: Mantra "este es mi momento"

Te invito a leer el artículo que escribí en mi blog de www.giginunez.com "este es mi momento".

El haber creado esta frase me ha ayudado a recordar cuán importante soy y a disfrutar al máximo de los momentos que estoy conmigo misma.

Mantra

Este es mi momento

Ejercicio #5: Meditación para entrenar la mente

Te invito a hacer diariamente la meditación que viene en este módulo para que puedas entrenar la mente y estar cada vez más presente.

Escribe en los espacios los beneficios que encuentras al llevarla a la practica.

Meditación diaria