

Centrarse

Jessika Talavera Valentín, PhD

Centrarse se refiere a un estado mental y físico donde nos sentimos nosotros mismos. Cuando no estamos centrados, podemos sentirnos perdidos o fuera de contacto sobre quienes somos. Cuando nos centramos, le aportamos calma y seguridad a nuestro cuerpo. Nuestra mente se siente relajada, nos sentimos en paz y en tranquilidad.

El siguiente ejercicio de centrarse en las mañanas te ayudará a aquietar tu mente, hacer una pausa en tu vida y reflexionar sobre dónde estás y hacia dónde estás caminando en la vida.

- *“Toma unos minutos para centrarte, cierra tus ojos e inhala y exhala unas 5 veces (inhala y exhala /inhala y exhala / inhala y exhala/ inhala y exhala / inhala y exhala). Escanea todo tu cuerpo e identifica esas áreas de tu cuerpo que se sienten tensas. Si sientes alguna sensación desagradable como tristeza, vacío, dolor o ansiedad, identificala y visualiza que esa sensación la haces más grande, más grande y más grande cada vez, no te detengas de hacerlo hasta que sientas que esa sensación desagradable comienza a disminuir. Voy a dejar unos segundos en silencio para que lo hagas.”*
- *“Ya estas preparado para comenzar a adentrarte hacia el camino interior, que algunos autores le llaman “el camino del héroe o el camino del peregrino”, esto no es otra cosa que comenzar un viaje hacia tu interior. Para comenzar, primero identifica en que área de tu cuerpo, tú guardas el amor, lo que tú sientes que es el amor para ti. Visualiza que ese amor dentro de ti, lo haces más grande, más grande, y más grande cada vez. Expande todo ese amor y llévalo a todas las células de tu cuerpo. Nota lo que se siente estar vivo y déjate llevar por el deleite de solo sentir lo que se siente estar vivo.”*
- Ahora, visualiza que te quitas todos los roles impuestos por la sociedad.
 1. ¿Quién eres en realidad?
 2. ¿Qué es lo más que te gustaría disfrutar de la vida?
 3. ¿Cuán liviana sería tu vida si la simplificarás y remueves las creencias que tienes sobre ti mismo y de cómo debería ser la vida?

- a. Mientras haces este ejercicio: ¿Qué notas dentro de ti?
4. ¿Qué acción estarías dispuesto a hacer para construir una vida orientada hacia las cosas que realmente valoras y disfrutas?
 - “Suelta todos esos pensamientos que vinieron a tu mente... inhala y exhala /inhala y exhala / inhala y exhala...siente gratitud por este momento...por sentir lo que se siente estar vivo, por centrarte y comprometerte contigo.”
 - Ahora, en un papel en blanco o en tu diario, escribe todas las ideas y pensamientos que tienes en tu mente. Luego escribe 3 acciones y/o actividades que te comprometes a realizar durante el día hoy para continuar avanzando hacia esa vida que tu deseas construir.

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles: es.talaveraphd.com**

©Jessika Talavera 2023. Relaciones flexibles www.talaveraphd.com. Todos los derechos reservados.