



Ganas de hablar

Aprende español con videos: Desarrollo personal – Vivir aquí y ahora

Hola a todos y bienvenidos al blog Ganas de hablar.

Yo soy Cristina y este blog que está pensado para ayudarles a ustedes a mejorar sus conocimientos de español con vídeos de todo tipo y el vídeo que les traigo hoy es un pequeño vídeo que...bueno inspirado en esta época de confinamiento que tenemos todos en el mundo entero.

No quiero ni siquiera mencionar el nombre del virus porque ya no lo puedo escuchar, ¿sí? Entonces en esta época de estar en casa, de estar cada uno más consigo mismo, más ocupado del desarrollo personal y todas esas cosas se me ocurrió hacer un vídeo relacionado con el tema: cómo podemos sentirnos mejor.

Es un vídeo de desarrollo personal o crecimiento personal y lo que yo personalmente hago y me gusta hacer y estoy haciendo desde hace bastante tiempo ya es, en primer lugar, la meditación. Meditación es simplemente sentarse unos 10-15 minutos en un lugar tranquilo sin mucho ruido y tratar de dejar fluir los pensamientos. Concentrarse en la respiración y tratar de concentrarse.

Una de las técnicas es concentrarse en la respiración y tratar de estar tranquilos. No es posible estar sin pensamientos pero cuando pasan pensamientos por la cabeza los dejamos pasar y tratamos de mantenernos lo más posible en esa posición de descanso, tranquilidad y paz. Esa es una primera técnica que uno puede usar.

La meditación para bajar un poco las revoluciones de nuestra cabeza que está todo el tiempo pensando y una segunda alternativa, lo que uno puede hacer, lo que yo estoy tratando de hacer en este momento es de disfrutar más el momento presente, es decir estar más en el ahora y aquí. El aquí y ahora y cómo se puede lograr esto.

Yo estuve escuchando y leyendo mucho a Eckhart Tolle, que es alemán y que es realmente una eminencia en este tema de vivir el ahora. Él escribió muchos libros y uno de ellos es El poder del ahora, que es muy interesante y no es tan difícil de lograr.

A qué se refiere todo esto... se refiere a que normalmente nosotros, los seres humanos, estamos muy en nuestra cabeza, en nuestra mente y cuando estamos por ejemplo comiendo, en lugar de estar concentrados y disfrutando de nuestra comida ya estamos pensando en qué voy a hacer después de esta comida, tengo que poner la máquina de lavar ropa, qué voy a cenar mañana, voy a hacer las compras, qué voy a comprar, etcétera.

Entonces lo que propone este señor, este autor Eckhart Tolle es sentir el momento presente. Sentir el momento actual y disfrutar más de cada momento. Entonces lo que a uno le pasa cuando hace eso que yo lo estoy haciendo un poquito y me acuerdo cada vez más de hacerlo es que uno está como más... más más vivo, es más,,, todos los los colores son más bonitos ¿no? Está más... más feliz. Es más... es como... hay una especie de liberación porque uno no está tan metido en su cabeza. Que la mente está todo el tiempo pensando en

el pasado o pensando en el futuro y el pasado ya pasó, el futuro todavía no está y lo único que tenemos es el presente y el presente es un regalo.

La palabra "presente" también significa regalo. En realidad "Te traje un presente." significa te he traído un regalo ¿sí? El presente es un regalo y cómo se puede lograr esto.

Se puede lograr, por ejemplo, tratando de sentir por ejemplo una mano. Estamos sentados en una... por ejemplo yo ahora en mi sofá y digo a ver quiero sentir mi mano derecha y simplemente trato de sentir cómo es la sensación que tengo en la mano derecha y con eso ya estoy más enfocada en mi cuerpo.

Es decir en el ahora entonces eso se puede practicar cada tanto durante el día. Tratar de simplemente sentir un poco las manos y cuando uno va a avanzando con esta digamos técnica, cuando uno está en una discusión en la empresa, en la oficina, cuando uno está en una clase, cuando uno está haciendo su trabajo puede pensar cada tanto, a pesar de estar hablando con ustedes ahora, yo puedo pensar que quiero sentir mis manos.

Entonces con eso ya estoy un poco más en mi cuerpo y un poco más en el presente y no tanto solamente en la cabeza o en la mente.

Bueno este es un tema que se puede probar, se puede practicar, pueden leer un poco más sobre el tema. Hay mucha lectura sobre esto y a mí personalmente me sirve mucho y me ayuda a sentirme más viva, a sentirme más liberada de las preocupaciones que tengo que tengo.

Todo el mundo tiene preocupaciones. Es normal y cuando uno está en el momento presente, en el aquí y en el ahora, esas preocupaciones es como que no son ya tan importantes. Se pueden solucionar todas y cuando uno está más presente en su... en su cuerpo, en su momento actual, tiene mucha más fuerza y capacidad de solucionar cualquier tipo de problemas.

Bueno, espero que les haya gustado este vídeo, que les sirva para aprender español y también quizás para un poco más que solamente aprender español y bueno me gustaría que me comentaran debajo del vídeo qué les parece y si ustedes también tienen algún tipo de técnicas o métodos que usan para tranquilizarse, para relajarse y tener una vida más agradable y más... con más sentido.

Bueno, un abrazo, un beso a la distancia, hasta el próximo vídeo y adiós 😊