

Píldora 2.- APRENDIENDO A ESTAR EN CALMA

CONTIGO EN CALMA

¿Recuerdas que en nuestra píldora anterior de #Contigoyencasa te hablábamos de la importancia de aprender a conocernos?

Pues bien, hoy, te invitamos a que te conozcas en calma. Para ello, lo primero es saber qué entendemos por “estar en calma”. Parece una pregunta sencilla, pero no lo es. Piénsalo un poco... Seguro que has detectado varias situaciones que asocias con la tranquilidad; por ejemplo, podemos tener actividad y sentir calma al mismo tiempo, relajación y serenidad suelen ir de la mano y tener sosiego y entretenimiento también están asociados.

No hay un estado, ni una definición general y universal para la calma, sino que cada uno de nosotros y nosotras tenemos nuestras “propias definiciones”. Visto así, podríamos decir que hay tantas calmas como seres humanos la vivencian y la conciben, y para verificarlo solo tienes que preguntarlo a las personas que conoces o con las que convives. Indaga un poco, para que tus seres queridos, o las personas con las que compartes tu vida te cuenten qué es estar en calma. Seguro que vas a encontrar muchas definiciones.

Hay tantas maneras de estar en calma como seres humanos sienten la calma.

Desde otro punto de vista, podemos hablar de muchos tipos de calma; por ejemplo la calma física, que podemos sentir cuando nuestro cuerpo está relajado, la emocional, si hemos aprendido a escuchar y gestionar nuestras emociones, la intelectual que aparece cuando comprendemos y aprendemos, la calma espiritual si actuamos de acorde a nuestros valores y encontramos un sentido a nuestra existencia o la calma material si nuestras necesidades materiales están cubiertas... Todas ellas son solo algunos ejemplos de la magnitud del concepto “estar en calma”.

Entenderás ahora que conocerte en calma a ti mismo, a ti misma, es un concepto mucho más amplio de lo que pensamos en un primer momento y que requiere un poco de tiempo y un poco de reflexión.

Antes de que te pongas a hacer esta reflexión, bien solo o bien acompañado o acompañada, queremos invitarte a experimentar un rato de “calma física” (claro está, tal y como la entendemos nosotros) Para ello te vamos a invitar a hacer este ejercicio de relajación (primero léenos de seguido por favor y luego hazlo)

“Ponte cómodo, cómoda, siente tu cuerpo en la postura que hayas elegido estar (sentado, sentada, tumbado, tumbada) haz ahora un par de respiraciones profundas, donde la exhalación ocupe más tiempo que la inhalación, y vuelve luego a un ritmo de respiración que te sea cómodo y no esté forzado y quédate ahí sintiéndote. Visualiza ahora tus pies, piernas y caderas, nota

Píldora 2.- APRENDIENDO A ESTAR EN CALMA

como están, si crees que variar la postura te va ayudar a estar más cómodo, más cómoda date el permiso y hazlo. Sigue visualizando tu cuerpo; manos, brazos, hombros y date permiso para seguir relajándote, lleva tu atención ahora a tu abdomen e imagínatelo relajado. Focaliza en tu cuello y cabeza, y si crees que estirar un poco el cuello o mover la cabeza te va a ayudar a estar más cómodo, más cómoda, date el permiso y hazlo.

Recorre ahora todo tu cuerpo escaneándolo y sé consciente de cómo te encuentras, ¿quizás esto sea para ti estar en calma? Esperemos que así sea.

Nos despedimos de ti en este estado tranquilo y amable y esperamos que sigas investigando otras maneras de estar en calma y que nos lo compartas. Nos encantará escucharte.