

MALETÍN DE HERRAMIENTAS

# Desconecta el Piloto Automático



# Descargo de Responsabilidad

El contenido de esta obra es simplemente material informativo. No tiene intención de tratar ninguna enfermedad o trastorno, ni servir de diagnóstico.

La información que aparece en este documento tampoco sustituye el consejo ni las indicaciones de un médico, dietista-nutricionista u otro profesional competente de la salud, y debe considerarse únicamente como un complemento a las indicaciones de profesionales competentes de la salud.

La autora está exenta de cualquier responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otro tipo que pudieran producirse por el mal uso de la información de este documento.

# Propiedad Intelectual

Este cuaderno de trabajo forma parte de los recursos gratuitos que Susana Foix pone a disposición de sus clientes para uso exclusivamente personal.

Queda prohibido el uso comercial, copia, cesión, ni duplicar o reproducir total o parcialmente este o cualquier otro contenido de las formaciones y recursos de Susana Foix.

Todos los derechos reservados. Esta obra está protegida por la Ley de Propiedad Intelectual, las leyes del copyright y tratados internacionales en los que España es parte.

Gracias por respetar mi trabajo.



# Desconecta el Piloto Automático

¿Qué es lo que nos aleja de cómo nos queremos cuidar? Nuestra mente, para optimizar recursos, funciona con **Automatismos**.

Todos estos patrones de restricción, de control de la comida, comer emocional, de no escuchar el cuerpo para seguir las normas familiares... son los que dirigen nuestra conducta.

**Todo esto está automatizado y no sabemos hacerlo diferente.**

No hay posibilidad de hacerlo de otra manera si no somos capaces de **parar, darnos cuenta** de lo que hay (de los patrones automáticos que emergen) **y crear algo diferente.**

**Esto significa crear espacio para poder ELEGIR en libertad.**

La buena noticia, es que la práctica del **MINDFULNESS** nos permite entrenarnos para salir del piloto automático.

**Mindfulness es "hacer músculo" para ser capaces de... PARAR,**

**OBSERVAR** qué es lo que hay aquí y ahora (pensamientos, emociones, sensaciones físicas), permitir que eso esté ahí, observándolo con curiosidad, sin juicio, con aceptación y desde ahí,

**RESPONDER** con una respuesta donde sienta que estoy haciendo lo que quiero hacer y no lo que mi mente me dice que haga.

Cuando somos conscientes de lo que estamos **haciendo, pensando o sintiendo**, estamos practicando mindfulness. Y podemos cultivar la consciencia plena de manera Formal o Informal.



## Mindfulness FORMAL

Utiliza la práctica de la **Meditación** como forma de dirigir, estabilizar e incrementar la potencia de la atención.

Meditación caminando, yoga, tai-chi y otras disciplinas cuerpo-mente también son Mindfulness formal.

## Mindfulness INFORMAL

Cuando llevamos la atención plena a las actividades cotidianas del día a día.

Implica poner todos los sentidos en la experiencia.

Al lavarnos los dientes, ducharnos, cortar verduras, comer...



El objetivo de la práctica no es el control de los pensamientos o su desaparición, sino observar conscientemente la experiencia presente, que incluye patrones de pensamientos, emociones y sensaciones físicas.



## ¿Cómo meditar?



Cualquier lugar puede resultar adecuado para meditar.



En casa, puedes intentar tener un lugar fijo y tranquilo, intentando crear un ambiente adecuado (sin ruido ni interrupciones).



No hay normas respecto al momento. Ten en cuenta no estar demasiado cansada o llena para evitar la somnolencia y llegar a dormirte.



Puedes meditar tumbada, sentada en una silla o sentada en el suelo.



- Tumbadas bocarriba.
- Brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas mirando al techo.

La posición ha de ser cómoda. Puedes colocar un cojín bajo la cabeza y bajo las rodillas si tienes problemas de lumbares.

- Idealmente los ojos suavemente cerrados y sin tensión.
- Cara floja y relajada.



## Mindfulness Sentada

- Espalda recta sin rigidez.
- Mentón ligeramente hacia el suelo.
- Cuello estirado hacia arriba (imagina un pequeño hilo de plata unido a tu coronilla y que algo desde el techo tira de él hacia arriba).
- Tira suavemente hacia arriba del esternón con el fin de que el tórax se alargue.
- Si estás en una silla, piernas descruzadas, pies firmemente apoyados en el suelo, a la altura de los hombros.
- Hombros caídos y sin tensión, como si fuera un abrigo colgado de una percha.
- Los antebrazos caen suavemente sobre la cara anterior de los muslos y las palmas de las manos se orientan hacia arriba.
- Ojos suavemente cerrados y sin tensión.
- Cara floja y relajada.



## Mindfulness Andando

- Espalda, cabeza y cuello en posición similar a cuando se practica sentada.
- Hombros caídos y sin tensión, como si fuera un abrigo colgado de una percha.
- Brazos suavemente pegados al tronco.
- Antebrazos y manos caen a lo largo del cuerpo, o posición confortable como manos entrecruzadas delante del abdomen.
- Caminar lento, poniendo toda nuestra atención en las sensaciones del cuerpo en movimiento.
- En los pies, prestar especial atención a las sensaciones de las plantas, al movimiento de los tobillos y a las variaciones de presión en el conjunto de los pies a medida que se camina.
- La respiración se acompasa al movimiento.
- Los ojos se mantienen abiertos.



# Mindful Eating:

## Mini meditación para antes de comer

Coloca tus pies bien apoyados en el suelo, permitiendo que tus manos descansen en tu regazo (si te es más cómodo, cierra los ojos).

Dirige tu atención a la zona del estómago, recordando llevar una atención curiosa y sin juicio.

Tal vez puedas notar cuánta hambre tiene tu estómago en este momento en una escala del 0 al 10. Recordando que 0 es nada de hambre y 10 es muchísima hambre.

O tal vez no notes nada.

Haz varias respiraciones profundas relajantes, permitiendo que el aire llegue hasta la parte inferior de tu abdomen. Y después, deja salir lentamente el aire.

Ahora, amplía tu conciencia al resto de tu cuerpo, notando si hay alguna región en la cual estés acumulando tensión.

De ser así, inhala hacia esa región y al exhalar deja ir cualquier tensión o incomodidad.

Tal vez al hacer esto, puedas identificar alguna sensación física que estés confundiendo con hambre. Lleva ahí una atención curiosa.

Y ahora, nota sin juicio cualquier emoción, experiencia, pensamiento que esté ocurriendo en este momento.

Para terminar haz unas respiraciones profundas y abre suavemente los ojos.



¡Confía en ti, déjate  
ayudar y ten una  
mentalidad inversora!

Y si quieres, podemos emprender  
este viaje juntas. Estaré  
encantada de ser tú copiloto 🙌

*Nos vemos!*

