

## IMÁN DE OPORTUNIDADES MATERIAL COMPLEMENTARIO

### SEMANA 2 – SESIÓN 1

#### **Ejercicio: Respiración Profunda**

¿Estás sentado cómodamente?

Antes de empezar, observa cómo es tu respiración. Simplemente obsérvala, no intentes modificarla. Puede que esté situada en la zona abdominal, o en la zona torácica... No la juzgues, solo obsérvala.

Acto seguido, vas a pasar a modificarla voluntaria y conscientemente con una respiración completa:

Coloca una mano sobre el abdomen y la otra en las costillas, en la zona media sobre el tórax. De este modo notarás mejor la respiración y podrás ir chequeando los pasos sucesivos del ejercicio, pero en el futuro, cuando lo tengas interiorizado, no será necesario que lo hagas con la mano colocada. De hecho, es mejor que lo hagas en una postura relajada, en posición sentada o tumbada con las manos reposadas, evitando cualquier tensión en los hombros o en el cuello.

1º.- Espira profundamente hasta vaciar por completo los pulmones.

2º.- Inspira lenta y profundamente desde el vientre, haciendo que el aire vaya llenando la zona baja de los pulmones. Has de notar que, al tiempo que el diafragma desciende, el abdomen se hincha. Sabrás que esto está pasando porque verás que la mano que tienes apoyada sobre el abdomen se eleva.

Hazlo de forma relajada, no trates de llevar la inspiración hasta el final. No es necesario que el vientre se hinche como un globo a punto de explotar.

3º.- Cuando la parte baja de los pulmones esté llena de aire, comienza a expandir las costillas, permitiendo que entre aún más aire en los pulmones. Ahora será la mano apoyada en las costillas la que te dará la medida. Nuevamente, no fuerces hasta el final. El que sea una respiración profunda no quiere decir llevarla al límite, porque en ese caso llegará un momento en el que perderás el control, y has de hacer todo de forma consciente.

4º.- Cuando notes que las costillas se han expandido al máximo de lo naturalmente posible, concéntrate en las clavículas y levántalas ligeramente para que aún entre un poco más de aire en los pulmones. De nuevo, sin forzar, ya que si te pasas empezarás a tensionar los hombros y eso no es bueno.

Y una vez has completado la inspiración, lleva a cabo la espiración del mismo modo, pero en sentido inverso. Lentamente, sin brusquedad, sin llegar al límite, vaciando primero la parte superior de los pulmones, luego el pecho que se desinfla y, en tercer lugar, el vientre que desciende hasta que sale el último resto de aire.

Ahora prueba a hacerlo todo seguido, teniendo en cuenta que, durante toda la inspiración, el aire debe entrar de forma continuada y progresiva, sin sacudidas. No te preocupes si tu respiración es más o menos larga... Dependerá de tu fisiología. Lo que sí ha de ser siempre es lenta, profunda y suave.

En cuanto a la duración y frecuencia de este ejercicio, puedes hacer de 6 a 8 respiraciones profundas antes de cada situación en la que quieras mostrar una presencia especial. O justo antes de enfrentarte a una situación estresante en la que necesites confianza. Y, por supuesto, un par de veces al día para ir cogiendo e interiorizando el hábito.

## IMÁN DE OPORTUNIDADES MATERIAL COMPLEMENTARIO

### SEMANA 2 – SESIÓN 2

#### **Ejercicio: 4 consejos para fortalecer tu intuición**

El portal Emprendedores llevó a cabo una exhaustiva compilación de nada menos que treinta y tres pautas para desarrollar tu intuición en los negocios. Aquí tienes una selección resumida con los que consideramos más prácticos y fáciles de aplicar para que tu intuición te ayude a actuar con convicción en cualquier aspecto de tu vida.

#### 1.- Estimula tus cinco sentidos:

Todo aquello que percibimos por los cinco sentidos, de forma consciente o inconsciente, va componiendo una base que después favorecerá nuestras decisiones intuitivas. Así pues, entrena tus cinco canales con juegos sensoriales que pueden ir desde una cata a ciegas hasta buscar figuras en las nubes o identificar en mitad del barullo de un parque algunas sintonías o sonidos que escuches a lo lejos.

#### 2.- Deja incubar tu intuición:

Para Xavier Gabriel, fundador de La Bruixa D'Or, «la intuición siempre será errónea si precipitas la decisión. Sobre todo, si estás viviendo momentos de debilidad, donde las adversidades fluyen solas, o estás demasiado eufórico». En estos casos, si no te da tiempo a consultarlo con la almohada o a cambiar de actividad durante un rato para recuperar el control de tus emociones, al menos date el lujo de contar hasta diez antes de seguir adelante con una decisión; y cuando de intuición se trata, ante la mínima duda, recula.

#### 3.- Jamás te alejes de tus valores:

El fundador de Coworkation Stuart Jones advierte que la intuición es importante, pero debe estar alineada con tu corazón. En ese caso puede ser muy potente. Si en cambio tu intuición va en contra de tus valores o principios, se convierte en una receta para el desastre.

#### 4.- Analiza tus intuiciones:

Solemos analizar únicamente las razones que nos llevan a errar, pero rara vez reflexionamos sobre las decisiones acertadas. Y esto es un error. Estudia a posteriori si tus corazonadas han sido o no acertadas y por qué.

## IMÁN DE OPORTUNIDADES MATERIAL COMPLEMENTARIO

### SEMANA 2 – SESIÓN 3

#### **Ejercicio: Neutraliza la negatividad**

La experta en liderazgo carismático Olivia Fox Cabanne, en su obra *El mito del carisma*, propone una serie de técnicas para reducir los efectos de los pensamientos negativos, cuando estos persisten en el tiempo. Estamos convencidos de que estos ejercicios que compartimos contigo provocarán en ti efectos sorprendentemente beneficiosos en tiempo record. Lo importante es que los practiques con atención, viendo cuáles de ellos te dan mejor resultado; y que sigas practicando esos en especial hasta que los lledes a cabo de forma intuitiva, sin tener que decidir expresamente el ponerlos en práctica:

1.- La primera recomendación es no dar por sentado que tus ideas son exactas. La razón no siempre tiene razón. O dicho en palabras exactas de Olivia: que a tu mente se le ocurra algo no significa necesariamente que sea válido. Has de tener en cuenta que cuando tu mente te lance de forma repetida pensamientos negativos, sin duda estará pasando por alto una gran cantidad de elementos, algunos de los cuales, a buen seguro, serán positivos.

2.- Observa tus pensamientos como si fueran pintadas en la pared o pequeños impulsos eléctricos que chisporrotean en su cerebro.

3.- Pon una etiqueta a tu experiencia negativa. Puede ser muchas cosas: autocrítica, rabia, ansiedad... Verás cómo sólo con nombrar lo que piensas y sientes habrás dado el primer paso para neutralizarlo.

---

---

---

4.- Despersonaliza la experiencia. En lugar de decir «Estoy avergonzado», prueba con «noto un sentimiento de vergüenza». Imagina que eres un científico que está observando un fenómeno: «Qué interesante, están surgiendo algunos pensamientos autocríticos». Míralo todo como si fueras una persona ajena a ti mismo.

---

---

---

5.- Ve más lejos aún e imagina que te ves desde la distancia. Utiliza el zoom para distanciarte tanto que puedas ver la Tierra allá lejos, en el espacio. Luego acércate de nuevo para ver el continente en el que estás, luego tu país, tu ciudad o tu pueblo y, finalmente, la habitación donde estás en ese momento que practiques el ejercicio. Observa a tu pequeño yo, los impulsos eléctricos que zumban a través de tu cerebro. Un pequeño yo que está teniendo una experiencia particular en este momento particular.

6.- Imagina que tu charla mental procede de una radio. Hecho esto, prueba a bajar el volumen; o, incluso, a apartar la radio a un lado y dejar que siga parlotando a lo lejos.

7.- Considera cuál sería el peor resultado posible para tu situación. Date cuenta de que, sea cual sea, sobrevivirás. A continuación, puedes pensar en todas las veces anteriores en las que te has sentido así —creyendo que no conseguirías superarlo— y de las que has salido adelante. También puedes apuntarlas para ser más consciente de ellas.

---

---

---

---

---

---

---

---

## IMÁN DE OPORTUNIDADES MATERIAL COMPLEMENTARIO

### SEMANA 2 – SESIÓN 4

#### **Ejercicio: Diario de gratitud**

Una forma infalible de desprender energía positiva y resultar atractivo, es vivir desde la gratitud. Has de mostrarte agradecido por los pequeños avances que se vayan produciendo en tu vida y en tu trabajo, por pequeños que sean, en lugar de sufrir desde la frustración todo lo que aún queda por resolver. Y para tomar conciencia de ello y valorarlos como es debido, resulta tremendamente útil el apuntarlos en un papel.

Allá por 2005, Martin Seligman, que es el padre de la psicología positiva, ya demostró que las personas que durante seis meses hacen una lista diaria de gratitud, anotando las cosas buenas que les han sucedido, experimentan niveles muy superiores de bienestar y muy inferiores de depresión. Es así de fácil, se trata de coger un papel y un boli y escribir cada día cinco minutos.

Por ello, te proponemos que cada noche, durante tres minutos, abras tu diario de gratitud –que puede ser una libreta, un taco de post-it o un documento de Word– y hagas una lista con todo aquello por lo que has de sentir gratitud ese día. No solo los pasos hacia delante, grandes o pequeños, que hayas dado en tu trabajo o en tu vida personal, sino también aquellas cosas que merezcan tu agradecimiento, sin olvidar las más cotidianas, por ejemplo:

- 1.- Las personas que tienes a tu lado o te acompañan por el camino.
- 2.- Tus habilidades (no solo las más especiales sino las más básicas que algunas personas no disfrutan, como la capacidad de caminar o de ver)
- 3.- Las actividades que te generan bienestar.
- 4.- Las experiencias, comenzando por un artículo que has leído y te ha gustado, o ese detalle del que te has percatado caminando por la calle.

También puedes no limitarte a las personas o cosas que te ayudaron a ti, y saltar a las que han ayudado a las personas que amas.

El secreto es redirigir tu atención a lo positivo. La evolución nos ha programado para prestar atención siempre a lo negativo, a fin de protegernos del peligro. Sin embargo, además de poner un ojo en las posibles amenazas, que es necesario, debemos tener otro ojo para sintonizar con lo bueno de la vida, que sigue están ahí.

Te proponemos hacerlo “por la noche” dado que, como hábito que es, conviene que tenga asignado un momento concreto en el día. Y si proponemos la noche, aparte de

que te servirá para hacer repaso de lo acontecido durante la jornada, es porque este micro-hábito te provee de un beneficio espectacular que ha sido acreditado por un estudio de la universidad canadiense Grant MacEwan: facilitar el sueño. Las personas que llevan un diario de gratitud no solo concilian el sueño más rápidamente, sino que además tienen un sueño más reparador.

No es este el único beneficio de escribir un diario de gratitud. Otros igualmente probados son el fortalecimiento de la autoestima (entre otras cosas porque nos enfocamos en nosotros y dejamos de compararnos con los demás, como acredita otro estudio, esta vez de la Universidad National Taiwan Sport). Sobre todo, en momentos críticos, dado que abandonamos el victimismo en beneficio de la proactividad, en beneficio de dar pasos hacia delante. Pasos que pueden ser grandes o pequeños. No importa. Todos nos conducen a nuestras metas.