

El Arte de la Estrategia

TRUCOS PSICOLÓGICOS

Control Mental

Son breves técnicas que ayudan a enfocar la mente o a descansarla del ajetreo diario. Pero esto sólo es el principio...

[Página Principal](#) | [Envíenos un mensaje](#) | [Leer el libro de visitas](#) | [Firmar en el libro de visitas](#) |

El Poder de la Mente

(o pensar en un limón)

Siéntate cómodamente. Afloja la ropa que te apriete y olvida tus preocupaciones. Respira hondo y relájate. Piensa en un limón. Ahora ves su color amarillo y su textura. Notas al tacto la forma de su piel y la forma de sus extremos, así como la sensación de su peso. Con un afilado cuchillo lo cortas por la mitad.

Notas el olor fuerte y penetrante que te trae recuerdos; aprietas una mitad y ves las gotas de zumo que salen despedidas. Disfrutas del olor. Después, lo acercas a tu boca y pasas la lengua por la parte recién cortada. Te das cuenta del sabor ácido y potente de la fruta. Observa cuanta saliva has producido.

Esto es una pequeña prueba al alcance de cualquiera para observar el poder de la mente sobre el cuerpo.

T E C N I C A S

Concentración

C
O
N
C

Significa el **enfocar la mente** en una sola cosa (objeto, pensamiento, etc). Advierte que los pensamientos se tratan como "cosas", porque es lo que son. Ya te darás cuenta.

Elige un sitio tranquilo y silencioso, y ponte sentado cómodamente. Esto será válido para cualquier ejercicio que en adelante se describa.

E
N
T
R
A
C
I
O
N

Limitate a contar cada vez que inspiras al realizar una respiración. "Inspirar 1", Inspirar 2" etc. Será normal que otros pensamientos se presenten. No luches contra ellos, se harán mas fuertes. Deja que se agoten ellos solos.

Cada vez que pierdas la cuenta, límitate a empezar. No te juzgues, no evalúes: no compites con nadie, ni ese es el fin. Verás que no es nada fácil, pero que te sientes mejor y que tus pulsaciones han bajado y respiras mas pausado. Eso es un beneficio añadido.

Hay muchos más métodos, pero a ti te corresponde investigar.

También habrás notado que los pensamientos tienen vida propia, aparecen, molestan y generalmente, se van. Piensa que los pensamientos son tuyos, pero tu eres mas que tus pensamientos.

Respirar

R
E
S

Todo lo que está vivo, respira. **Aprender a respirar nos da mas vida y de mejor calidad.** Lo que viene a continuación es un extracto de la respiración en yoga, digamos las nociones. Hay muchas más técnicas, pero con esta ya notarás resultados espectaculares.

P
I
R
A
R

La técnica se denomina respiración rítmica y es la siguiente:

Inhalas profundamente por la nariz contando cuatro tiempos, retienes dentro de ti la energía y la dejas que se mueva durante cuatro tiempos; nuevamente en cuatro segundos exhalas por la boca, se retiene por cuatro tiempos y ya una vez que has vaciado los pulmones, se respira por cuatro segundos más; en resumen se hace **un ciclo en cuatro tiempos: inhalar , retener, exhalar y retener.**

El ejercicio debe de hacerse cuando menos durante ocho veces seguidas, con el fin de aquietar la mente, de relajarnos y de sentirnos muy bien. Como ves, requiere concentración, pero merece la pena.

En páginas sobre yoga hay mucha más información. También conviene informarse sobre respiración ABDOMINAL y CLAVICULAR.

Espero que te haya picado la curiosidad...

Relajación

R

Primer paso: Cierra tus ojos y empieza a respirar

E
L
A
J
A
C
I
O
N

profundamente y lo mas lentamente que puedas, inhalando por la nariz, y exhalando por la boca.

Segundo paso: Concentra tu atención en tus pies, en tus pantorrillas y en los muslos de tus piernas y ténsalos fuertemente por unos instantes y luego suéltalos, siente la diferencia de tensión y soltura, ahora concentras tu atención en tu cadera y haces lo mismo, la tensas por unos instantes y luego la aflojas y sientes la diferencia entre la relajación y la tensión, ahora te concentras en tus músculos abdominales, los tensas y sueltas, ahora tus brazos, antebrazos y manos, ténsalos fuertemente y luego suéltalos, ahora tu cuello, ténsalo y suéltalo, finalmente tensa en un solo golpe tu cuerpo y suéltalo durante todo este proceso habrás de seguir respirando profundamente, cada vez mas profundamente.

Tercer paso: En este instante tu habrás conseguido sentir la diferencia entre tensión y relajación. Ahora al seguir respirando profundamente repasa todos los músculos de tu cuerpo: nuevamente las pantorrillas, los pies, los muslos, las caderas, los músculos abdominales, el pecho, el cuello, los trapecios, los músculos de la cara; revisa si tienes algo tenso, y si lo encuentras suéltalos, relájate suavemente.

Cuarto paso: Una vez que estas seguro que no hay tensión, deberás sentir mucho más ligero lo que antes sentías de pesado, tu cuerpo se ha reducido y te sientes como si fueras de una sustancia sumamente ligera, de hecho sientes como si flotaras en el aire.

Quinto Paso: Sigue respirando profundamente inhalando y exhalando y te sigues sintiendo cada vez más ligero, en este punto habrás de permanecer algunos minutos gozando del estado de relajación.

Sexto paso: Debes mantenerte en ese estado el mayor tiempo posible y sobre todo reconocer la gran diferencia que existe de la tensión a la que estabas acostumbrado a lo que es una relajación. Empiezas a inhalar menos profundamente para ir regresando a tu estado de vigilia y al regresar a este estado no permitirás mas la tensión en tus músculos, te debes sentir relajado aun haciendo tu vida cotidiana, esta es una cuestión meramente de hábito, de costumbre y de práctica.

Desde luego, esto no quiere decir que esta pueda ser la única técnica que se utilice para relajarse, existen muchas y muy variadas, sin embargo, en la experiencia que nosotros tengo he visto que esta **es la más sencilla, la más simple** y en breves minutos puede llevarte a un estado de relajación

total, con el gran beneficio que esto significa para tu cuerpos.

La práctica de la **relajación debe hacerse diariamente**, ya sea en la mañana al levantarse, al mediodía o en la noche antes de dormir, es una práctica que indudablemente nos ayudará a permanecer durante todo el día con menor tensión de la normal, incluso con la práctica se puede hacer durante las horas de trabajo cuando sintamos gran tensión por los problemas cotidianos de nuestra labor; en fin, no existe ningún límite para que podamos practicar las veces que queramos en el día.

Si se hace una sola vez al día por falta de tiempo, **se recomienda que sea por la noche** y hay que dedicar a esta cuando menos quince o veinte minutos para que la relajación pueda realizarse profundamente y así desaparezca toda la tensión que tuvimos en forma inconsciente durante todo un día normal de trabajo.

Meditación

La meditación es la atención pura y absoluta sin asirse a nada.

Hay tres pasos en la meditación:

DESPEJAR LA MENTE,

OBSERVAR LA MENTE

DOMESTICAR LA MENTE.

Despejar la mente

Su finalidad es **acallar el torrente de pensamientos** que fluye en nuestra cabeza.

La primera de ellas es la que se explica en concentración sobre **contar respiraciones**. La frontera entre concentración y meditación es muy difusa...

Otra meditación es concentrarse de la misma manera en los **latidos del corazón**. Para ello, debe tomarse el pulso. Pero con el tiempo, sentirá su corazón.

La última que propongo es **contemplar** las nubes, una hoguera, el mar o lo que te guste. No tienes que buscar sentido a lo que ves, ni buscar pautas, ni juzgar. Sólo hay que mirar, sin más. Cuando un

pensamiento aparezca en la mente, vuelve a mirar. Eso es todo. Nada menos que eso.

Observar la mente

Aquí, el **objeto de la meditación son los propios pensamientos**.

La primera meditación es **contar pensamientos**. No se debe entrar en el contenido, sino simplemente contarlos. Lleva la cuenta, nada más. Puede ser que no aparezca ninguno, en ese caso, disfruta del momento. La finalidad del ejercicio es que te des cuenta que los pensamientos son cosas, nada más.

Otra meditación es darse cuenta **de cómo se encadenan los pensamientos**. Ahora hay que entrar en el contenido del pensamiento y ver cómo un pensamiento lleva a otro y este a otro y así toda la cadena. No hay que implicarse, sólo observar como se desarrolla el proceso.

Domesticar la mente

En esta página vamos a tratar sólo de la **relajación** y de la **visualización**. Hay más, pero son más complicados y extensos de explicar. En la **relajación**, partiendo del ejercicio de relajación anterior, hay que profundizar. En cierta manera se parece a la autohipnosis.

Imagina que frente a ti hay una escalera. Tiene diez peldaños y empiezas a bajarlos. Con cada peldaño que bajas, estás más y más relajado, hasta llegar al último en el que estás totalmente relajado. Ahora ves una puerta y la abres.

Allí te encuentras en un paisaje a tu elección. Debes imaginarlo con todos los sentidos, como el truco del limón. Si imaginas una playa, tienes que verla, oír el mar y las olas, sentir el olor a algas y yodo y notar la arena y la brisa marina, así como el sol en tu piel.

Para la **visualización**, la técnica más sencilla es jugar con colores.

Aprende a crear una **pantalla mental**. Será como una pantalla de cine en la que proyectes lo que quieras. Para empezar, vamos a calibrarla: píntala de rojo, luego de verde, luego azul claro, azul oscuro, naranja, amarillo, etc.

Haz combinaciones de dos colores. Luego haz formas simples: triángulos, cuadrados, círculos de colores, etc. También puedes atreverte con tres dimensiones... Tu imaginación pone el límite.

Consideraciones
finales

Habrás notado que todo esto es fácil de entender, aunque practicarlo es otra historia. Todo esto es sólo una introducción, aunque vale para toda la vida.

Ahora te corresponde a ti investigar. Un consejo: huye de gurús y demás gente extraña, a ti te toca aprender. **Piensa por ti mismo.**

[Página Principal](#) | [Envíenos un mensaje](#) | [Leer el libro de visitas](#) | [Firmar en el libro de visitas](#) |