

¡Manos arriba! Esto es un atraco.

Antes de seguir profundizando en esta conversación, necesito si o si, invitarte a hacer una reflexión o mejor dicho un examen de conciencia, que te ayudará a tomar una decisión. Tal vez una de las decisiones más importantes de tu vida. Puedes tomarla, con determinación, hoy mismo, AHORA.

Vamos a ello. Párate un momento y piensa.

Tómate unos minutos por favor, antes de responder... y sobre todo, hazlo con honestidad, porque la respuesta es solo para ti. Toma un papel y un lápiz y escribe tu respuesta:

¿Para qué quieres mejorar tu atención?, ¿Cuáles son tus verdaderos motivos?

Ahora, revisa tu respuesta y analiza si tiene que ver con alguna de estas tres opciones:

- A. Para aumentar tu rendimiento, mejorar tu **productividad** -para poder llegar a más temas y trabajar más y mejor-.
- B. Para ser más **feliz** -como veremos después, una mente divagante es una mente infeliz-.
- C. Para ser más **libre** -poder elegir ante los estímulos que se presentan-.

Por favor, no cambies tu respuesta después de haber leído estas tres opciones. La primera impresión es la que cuenta... no te engañes a ti mismo.

Bien, si es tu respuesta tiene que ver con la opción **A: aumentar tu rendimiento y productividad**, tienes que tener en cuenta que estas en



peligro. Cuidado. Hacer muchas cosas y estar ocupado, es algo que está muy bien visto socialmente. Incluso el “estar ocupado” se ha convertido en una respuesta habitual entre nosotros, casi como una seña de identidad. Incluso, cuando alguien nos pregunta ¿Cómo estás? Podemos llegar a contestar directamente con la cantidad de cosas que tenemos entre manos. Nos hemos identificado con ser productivos y le hemos dado un valor incalculable en nuestras vidas... Soy lo que hago, me siento en función de lo que hago... Pero déjame decirte algo, este deseo de llegar a más cosas, este enganche con la acción, genera más estrés, más ansiedad... porque en realidad, es una sobre exigencia velada. Y desde ahí, la atención se sobrecarga y no funciona adecuadamente.

Desde esa intención, nunca vas a llegar a sintonizar tu atención genuinamente.

Si tu respuesta ha tenido que ver con la búsqueda de la **felicidad, la opción B**, he de decirte que puedes seguir buscando... estar más atento no te hará más feliz. La felicidad es una consecuencia de muchas variables, no solo se alimenta de atención plena. Y aquí, no vas a encontrar la panacea para sentirte feliz. Aunque si puedo asegurarte que la falta de atención, el estar mucho tiempo con la mente errante o divagante, si puede causarte infelicidad.

Siento decepcionarte con esta dosis de realismo, la vida es así.

Si tu respuesta tiene que ver con la opción **C, con la libertad** para poder elegir a qué prestar atención, ¡bienvenido! ¡bienvenida! No podemos elegir que nuestra mente se marche de vez en cuando, tampoco podemos elegir que un estímulo potente, llame nuestra atención. Pero, en ese preciso instante en el que nos damos cuenta de que ha sucedido, si podemos elegir qué hacer y solo tenemos dos opciones: dejarnos llevar por el estímulo novedoso o volver a la tarea que teníamos entre manos.

Si has respondido algo diferente a estas 3 opciones, ¡cuéntamelo! Estaré encantada de ampliar los motivos por los que una persona quiere mejorar su atención.

Soy bastante radical con este tema, después te explicaré por qué. Y eso que soy consciente de que lo ideal sería encontrar un equilibrio entre las tres respuestas.



Por supuesto que entiendo que quieras ser más productivo, pero recuerda que esta necesidad puede volverse en tu contra cuando trabajamos con la atención. Si piensas en obligaciones, responsabilidad, productividad, hacer más... te estresas. Si piensas en ser libre, en poder elegir, aparece la calma, hay menos estrés. Así de simple. **Por eso, quiero proponerte que centres tu intención y tus expectativas con este entrenamiento atencional, en poder ser un poquito más libre con tu atención.**

Así que, ¡para el carro! y relaja, relaja.

“El cerebro es como un paracaídas, solo funciona cuando se abre”

Albert Einstein



Una de las máximas más importantes para que aprendas a relacionarte positivamente con tu atención, tiene que ver como hemos visto, con tus creencias y también con tu motivación. No lo olvides. El primer paso para sintonizar tu atención pasa por que esta se active adecuadamente con una buena dosis de intencionalidad por tu parte.

