

POTENCIA TU ENERGÍA VITAL CON MINDFUL FRAMING



Este entrenamiento mental ayuda a transformar el estrés y la ansiedad en energía vital. Su creador, ponente en el One Being Forum, explica en qué consiste



■ **OSCAR SEGURADO** es médico y científico, experto en medicina biónica, neurociencia e inmunología. Autor de 'Mindful Framing: Transforma tu Ansiedad en Energía Vital' y ponente de Being One Forum 2018. Info: www.neochi.org/es

Tener problemas y preocupaciones es parte de nuestras vidas. Tenemos demasiados quehaceres, responsabilidades, reuniones, programas que ver y escuchar, y nos falta tiempo para reflexionar. Pasamos nuestro preciado "tiempo libre" pegados a pantallas y aparatos. Tenemos una vocecilla, nuestro Pepito Grillo, que ataca constantemente nuestra autoestima, nos compara, nos pide que compitamos. Expresiones como 'nunca', 'no', y 'no puedes' activan nuestro sistema nervioso y liberan mediadores químicos que debilitan nuestro cuerpo. Tenemos más de 50.000 pensamientos por día. Son como un mono saltarín, imposible de controlar, que está constantemente buscando problemas para arreglar. Es un círculo vicioso que lleva al desperdicio de energía mental, y a una falta de energía vital. El agotamiento mental, emocional, físico causado por el estrés excesivo y prolongado se puede tratar de compensar con distracciones, trabajo y adicciones de todo tipo. Pero, sólo con un esfuerzo constante enfocado en soluciones naturales se puede conseguir un control sostenido de la ansiedad y el estrés, evitando muchas enfermedades crónicas y sufrimiento mental, emocional y físico.

■ POR DR. OSCAR SEGURADO*

EQUIPA TU MENTE

No esperes tener autocontrol de la noche a la mañana. Pero si diseñas e implementas hábitos, rutinas e incluso rituales, puedes preparar tu cerebro proactivamente para controlar tus reacciones emocionales y respuestas fisiológicas. Como resultado, tendrás una mente más resistente y mejor equipada para lidiar con los desafíos emocionales más severos.

Tu mente tiene que afrontar todo tipo de situaciones cada día, y algunas pueden crear ansiedad, una reacción emocional que ocasionalmente conlleva estrés. Esta secuencia ocurre con demasiada frecuencia en nuestras vidas tan ajetreadas, con un sinnúmero de presiones internas y externas. El estrés se puede manifestar de muchas maneras, como palpitaciones, manos sudorosas o respiración agitada. Si tienes ansiedad y estrés estás desperdiciando mucha energía que podría servirte para hacer planes, tomar decisiones y ejecutar acciones útiles.

Si quieres reducir tu ansiedad y estrés tienes que cambiar tu manera de pensar y tu estilo de vida. Como médico y científico, pero principalmente como víctima de ansiedad por alto funcionamiento, quiero compartir contigo mi experiencia para ayudarte.



RITUAL ANTES DE DORMIR

Cuando nos metemos en la cama para dormir es cuando nuestra mente suele traer pensamientos circulares, repetitivos y negativos. Si excluimos la posibilidad de distracciones, como escuchar la radio, o recurrir a medicación o alcohol, sólo nos queda esperar a que un cuerpo cansado venza a una mente hiperactiva. Te ofrezco un camino alternativo...

La combinación de los cinco sentidos y la conexión con la naturaleza en la práctica de Mindful Framing son mi puerta de entrada cada noche al maravilloso mundo de los sueños. Antes de acostarme tengo un ritual que incluye un breve auto-masaje y gotas nasales con aceites ayurvédicos.

Una vez acostado me concentro en mis cinco sentidos de forma secuencial y pienso en escenas de la naturaleza, de esta forma bloqueo otros pensamientos. Siento mi cuerpo en contacto con mi pijama y las sábanas, y pienso en campos de algodón.

Escucho el rozamiento de mis orejas con la almohada y pienso en el viento rozando mi cara. Con mis ojos cerrados, descubro colores y formas en mis párpados que me recuerdan imágenes de la naturaleza. Huelo fragancias que he puesto en la habitación, como un saquito de lavanda, que me recuerdan a campos de flores en primavera. Recorro con la punta de la lengua mis labios y pienso en el sabor de una hoja de menta. Listo para soñar...

EXPERIENCIA PERSONAL

En otoño del año 2014 estaba cada vez más centrado en el torbellino de mi profesión, redes sociales, noticias, posesiones y diversiones. No notaba que me estaba separando del mundo natural, de mi familia, de mi entorno e incluso de mí mismo. Al sufrir mi hijo mayor una grave crisis, todo cambió de un día para otro. Como padre y como médico tenía que tomar las riendas de la situación para ayudar a mi hijo y para estabilizar a mi familia. Lo primero que necesitaba era ponerme yo la máscara de oxígeno, como en los aviones, para luego poder ayudar a los demás. Durante varias décadas viviendo en Madrid, Alemania y América, hice un doctorado en neurociencia, trabajé de profesor universitario en inmunología y como consultor en la industria médica. Pero esas experiencias no me iban a ayudar a resolver mi crisis familiar y personal. Llegué a la conclusión de que debía volver a mis orígenes, a mi interés y pasión por la medicina holística. Tenía que buscar una forma de consolidar en mi mente mis conocimientos de medicina oriental y occidental. Resucité mi interés por la psicología, mi práctica de meditación trascendental y mi pasión por la medicina china y graduación en acupuntura.

Revisé cientos de libros sobre espiritualidad, psicología y crecimiento personal, participé en talleres y



EL MAYOR IMPACTO DE LAS TÉCNICAS DE ATENCIÓN PLENA ES CUANDO LA MENTE ESTÁ DESOCUPADA

IMPLEMENTA HÁBITOS, RUTINAS E INCLUSO RITUALES PARA CONTROLAR TUS REACCIONES EMOCIONALES Y FISIOLÓGICAS AL ESTRÉS

retiros, establecí contacto personal con grandes pensadores y escritores, como el médico holístico Deepak Chopra, el psiquiatra espiritual Brian Weiss, el científico Bruce Lipton y el maestro de kundalini yoga Guru Singh. Y comencé a practicar meditación, mindfulness y yoga. También acudí a una clínica de ayurveda para recibir un diagnóstico y tratamiento personalizados.

ALCANZAR LA ATENCIÓN PLENA

Todo este esfuerzo me llevó a desarrollar una práctica de entrenamiento para alcanzar la atención plena, mindfulness, y un estilo de vida asociado. El resultado ha sido un cambio radical en mi vida, sigo teniendo problemas y preocupaciones, pero sin ansiedad ni estrés. Decidí compartir mi experiencia para ayudar a otras personas escribiendo un libro y creando un instituto de educación sin ánimo de lucro, el Instituto NEO Chi.

La práctica de Mindful Framing es un proceso de entrenamiento para facilitar la atención plena, o mindfulness. El mayor impacto de esta práctica es

cuando tu mente está desocupada. Si la mente esta ocupada con una tarea o con una distracción, ya estamos atentos y no necesitamos mindfulness o atención plena. Pero cuando nuestra mente está desocupada es cuando es importante evitar pensamientos aleatorios, frecuentemente circulares, repetitivos y negativos.

ENMARCAR EL MOMENTO

Al igual que mindfulness, la práctica de Mindful Framing busca enfocar tu mente en el momento presente, en el ahora, pero con una diferencia esencial: framing, cuya traducción en español es enmarcar, poner un marco. Es decir, una atención enmarcada. Para prestar atención vamos a utilizar unos marcos de referencia que condensan la complejidad de los conocimientos de medicina occidental y holística. Esto implica que prestar atención resultará mas fácil al haber formado previamente en nuestra mente unas estructuras de apoyo, una infraestructura mental adecuada a cada situación. Por ello es importante realizar esta práctica cada mañana, para fa-

BEING ONE FORUM 2018

Valencia acogerá del 12 al 14 de octubre el Being One Forum, un congreso sobre temas de crecimiento y desarrollo personal que en su segunda edición se ha convertido en referente internacional del sector. El evento tendrá lugar en el Palacio Velódromo Luis Puig y está impulsado por dos emprendedores valencianos: Antonio Moll, creador y fundador del congreso, e Isabel Puertas, empresaria y directora general del mismo.

Once de los mejores ponentes sobre crecimiento personal, algunos de ellos autores de famosísimos best sellers en la materia, participan en el Being One Forum. Se trata de una gran oportunidad para escuchar a, entre otros, Joe Dispenza, Marianne Williamson, Daniel Goleman, Elizabeth Gilbert, Jorge Bucay, Mabel Katz, Cipriano Toledo, Michael Beckwith, Rut Nieves, Bruce Lipton y Oscar Segurado.

En la actual sociedad el autoconocimiento y el crecimiento personal se han convertido en pilares básicos para aprender a gestionar nuestra vida. No es de extrañar que millones de personas hayan incorporado en su día a día el yoga, el mindfulness o técnicas de meditación diversas. Se ha pasado de la preocupación por cómo está nuestro cuerpo a interesarse en cómo funciona la mente para conectar con uno mismo y, de este modo, sentirse bien y potenciar la autoconfianza y la paz interior. En Being One se hablará sobre las emociones, el conocimiento personal, encontrarse bien con uno mismo y tener autoconfianza. También sobre inteligencia emocional, sobre temas de actualidad y técnicas como la del Ho'oponopono o el Tapping y el Mindful framing.

Más información www.beingone.eu



cilitar su aplicación a lo largo del día cuando necesitamos cuidar de nuestra mente, de nuestras emociones y de nuestro organismo.

Mindful Framing es mucho más que una práctica de relajación para reducir la ansiedad y el estrés, es una guía para comenzar a vivir un estilo de vida NEO Chi. NEO es una abreviación de los tres marcos de referencia que preparan la mente para conectar con la Naturaleza, para armonizar nuestras Emociones con las de los que nos rodean y para revitalizar nuestro Organismo. Chi es un término ancestral para definir la energía vital, también utilizado en Chi Gong o en Tai Chi. En definitiva, es un estilo de vida donde nuestra mente está volcada en el mundo natural, nuestro corazón busca el balance emocional y nuestro organismo alcanza la máxima vitalidad. Para ello debemos establecer hábitos, rituales, incluso ceremonias al levantarnos, al acostarnos, al preparar nuestras comidas, que modifiquen nuestro modo de operar en cada situación.

Hay una razón de fondo para enfocarnos en estas

tres dimensiones de nuestra vida, son las que determinan nuestra salud mental, emocional y física. Estamos alejándonos del mundo natural, del resto de los seres humanos y de nuestras células, de nuestro organismo. Y esto se puede y debe cambiar.

PASARSE AL MENOS ES MÁS

Ten en cuenta que antes de implementar estos cambios tienes que seguir una sencilla fórmula: menos es más. Así que reduce tu lista de quehaceres, compra menos, posee menos cosas, come menos, bebe menos, reduce la vida artificial con pantallas y aparatos. También la exposición excesiva a la televisión, radio o noticias. Reduce los encuentros con gente tóxica, las fuentes de pensamientos negativos.

Generar tiempo para la autorreflexión es el primer paso para alcanzar el estilo de vida NEO Chi. Necesitas encontrar momentos para cumplir tus rituales matutinos y vespertinos, tiempo libre sin estímulos externos. Y no va a ser fácil. Nuestra tendencia es a tener la mente ocupada con algo. Puedes empezar con unos minutos al día, pero empieza.■

EL ESTILO DE VIDA NEO CHI CONECTA LA NATURALEZA CON NUESTRAS EMOCIONES PARA REVITALIZAR EL ORGANISMO