



# FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

## **Bloque 4: Experto en conexión.**

### **Material complementario 6. Los 5 dedos de la mano.**

En nuestro día a día, casi todos nosotros priorizamos nuestra actividad. Nuestras emociones, nuestra cabeza y nuestro cuerpo se organizan en función de la actividad que estemos realizando.

Así, cuando estoy poniendo una lavadora, mi cabeza, emociones y cuerpo se dirigen a la acción de poner la lavadora. Esto puede significar que nos “olvidemos” de nuestros hijos, o que no estemos pendientes de nuestra postura corporal.

Hoy te propongo un ejercicio que a mí me resulta muy eficaz para estar en contacto conmigo misma a través de mi cuerpo, sea cual sea la actividad que esté realizando. Ya sabes que las emociones son reacciones del cuerpo, por lo que es muy importante que no perdamos el contacto con él: nos da muchas pistas sobre cómo estamos y cuáles son nuestras necesidades. Este ejercicio te va a ayudar a no perder esa conexión con tu cuerpo y todo lo que se recoge en él.



Cuando quieras estar centrado, cuando notes que estás perdiendo tu equilibrio interno, cuando sientas ansiedad, preocupación, descontrol, inquietud. O simplemente cuando te acuerdes de que te viene bien estar en contacto contigo misma, y te apetezca encontrar tu centro, haz esto: mira tu mano, y asocia cada uno de tus dedos a uno de los pensamientos que te indico más abajo, y en la foto.



Este gesto tan sencillo te ayudará a tomar conciencia de tu presencia, incorporando tu cuerpo, el entorno, tu actividad e incluso tu actitud mental. Como ves cada dedo emite un mensaje que te permite recordar todo esto de manera fácil. A continuación te explico en qué consiste cada uno de estos mensajes.

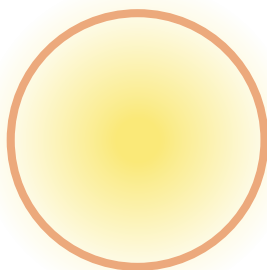
## EXISTO:

Parece una obviedad, pero no solemos darnos cuenta de que estamos, de que existimos. Recordarlo es una primera toma de conciencia, es el primer paso para encontrar nuestro centro y estar en contacto con nosotros mismos.



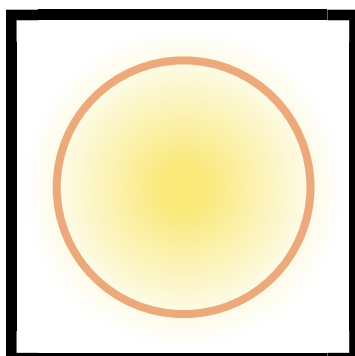
## (Existo) EN MI CUERPO:

Con el segundo dedo vas a llevar la atención a tu cuerpo. Esto te va a permitir sentirte arraigado y seguro. O, si no te sientes seguro, es el primer paso para recibir la información emocional que tu cuerpo te esté enviando.



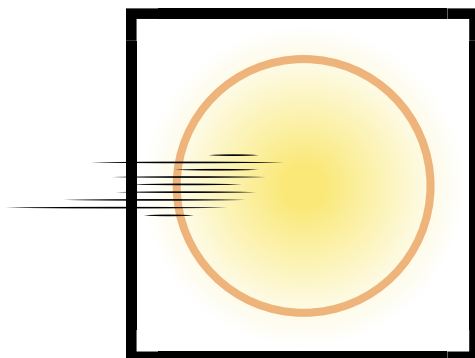
## (Existo en mi cuerpo) EN RELACIÓN A UN ESPACIO:

Parece una obviedad, pero no solemos darnos cuenta de que estamos, de que existimos. Recordarlo es una primera toma de conciencia, es el primer paso para encontrar nuestro centro y estar en contacto con nosotros mismos.



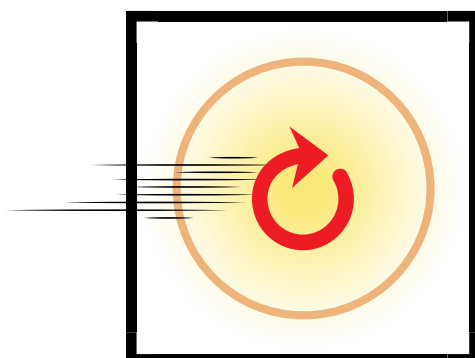
## (Existo en mi cuerpo en relación a un espacio) DESARROLLANDO UNA ACTIVIDAD:

¿No te sorprende lo que acabamos de hacer? ¡La actividad, que normalmente ocupa el primer puesto, se ha desplazado al cuarto! Por supuesto es muy importante tomar consciencia de lo que estamos haciendo, y de esta manera lo hacemos desde nuestro centro, desde nosotros mismos.



## (Existo en mi cuerpo en relación a un espacio desarrollando una actividad) CON CAPACIDAD DE ELEGIR:

¿Cómo reacciono a los estímulos? ¿Cómo me afecta lo que me está pasando? Con el último dedo, recuérdate que tienes la capacidad y la valentía para elegir cómo actúas ante los estímulos. Además, elige distinguir tus hábitos viejos para rechazarlos y sustituirlos por otros nuevos.



Te animo a que uses este ejercicio en todas las facetas de tu vida: en el trabajo, con los niños, cuando estés paseando, durante una conversación banal, en el autobús... Cambiará tu manera de estar en el mundo porque es un ejercicio de toma de consciencia que hace que estés en ti, de manera centrada, en conexión contigo mismo.

Este ejercicio te permite ser tú misma, alejándote de las reacciones automáticas a las que estamos acostumbrados.

Creo que lo vas a notar, igual que yo.