

# Me cansé de ti

## WALTER RISO ME CANSÉ DE TI

¿Por qué seguir con una relación  
afectiva absurda, inútil o dañina,  
si podemos reinventarnos en el amor?



A pesar de que muchos creen lo contrario, el amor no es suficiente para mantener una relación. Incluso puede que eso que llamas “amor” sea apenas posesión, miedo y costumbre.

Si tu pareja te ignora, te hace daño, te miente o tiene actitudes obsesivas y enfermizas hacia ti, deberías replantearte varias cosas. ¿Qué sentido tiene soportar un vínculo que te hace sufrir si puedes reinventarte en el amor?

Walter Riso nos enseña eso y más en un libro tan breve como eficaz. Indaga en las razones por las cuales aguantamos una relación tóxica y los motivos que nos llevan a cansarnos de la misma.

“[Me cansé de ti](#)” se dirige a cualquier persona que no es feliz en su relación. Si es tu caso, deja de sufrir y aprende a

decir adiós. Hazlo por ti.

## Te amo, pero ya no te aguanto

En nuestra sociedad existe una tendencia a romantizar el sufrimiento en el amor. Alimentada por la industria del cine, la música y otros nichos artísticos. Una muestra de ello es que las discusiones constantes en la pareja eran vistas con normalidad hasta hace muy poco tiempo.

### Leía Todo El Resumen

Y sí, toda relación humana incluye desacuerdos y negociaciones, pero no al punto de poner en juego nuestra integridad física y mental.

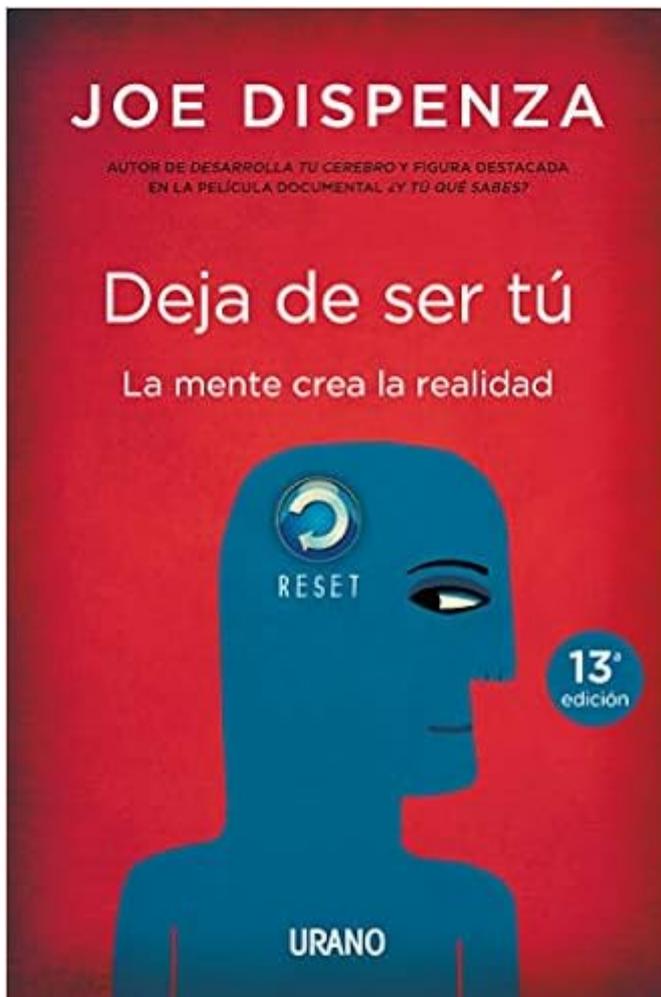
La sociedad tampoco ayuda al desaprobando la soledad. Si estás soltero o soltera a una cierta edad, muchos creen que tienes algún problema. Quizás por eso muchas personas se aferran a relaciones enfermizas: por temor. Como si saber soportar el dolor afectivo tuviera un valor real en sí mismo.

Esto no quiere decir que no debas intentar que tu relación funcione y debes huir ante el primer conflicto. Si estás atravesando un hartazgo que no afecta tus principios, dignidad o autorrealización, lo más probable es que puedas resolverlo enfocándote en la comunicación con tu pareja.

También es positivo ver que sigue siendo posible construir un progreso psicológico, emocional y espiritual con el otro, a pesar de que no esté en un buen momento.

---

# Deja de ser tú Resumen



El cerebro es uno de los órganos más vitales del ser humano. Tener una buena vida depende en gran parte del buen uso que le demos a este impresionante órgano. En : [Deja de ser tú](#), el doctor Joe Dispenza te guiará para que obtengas un nuevo estado mental.

Renovará el hardware y el software de tu cerebro para que tengas una vida óptima. En él encontrarás una visión transversal, incluyendo lo que piensas, lo que sientes y lo que realizas, tanto en tu vida íntima como en los demás aspectos de la vida. ¿Te encuentras preparado para dar un paso adelante?

# Primera parte: La ciencia de tu ser

El autor habla de la teoría según la cual mente y materia son dos cosas distintas. También del modelo cuántico, que afirma que son lo mismo. La mente es materia, y la materia es mente.

Debemos entender que cambiar nuestra mente no es más que una cuestión de dejar el hábito de ser el mismo de siempre. Para eso hay que tener nuevas experiencias y percepciones.

Cuando trasciendes tus sentidos, cuando entiendes que no estás limitado por las cadenas de tu pasado, todo es posible. La inteligencia universal que anima todo cuanto existe te sorprenderá y deleitará. Lo único que desea es ofrecerte lo que tú quieres.

Leía Todo El Resumen

Es decir, cuando cambias tu mente, cambia tu vida.

La neurociencia ha demostrado que cambiamos nuestro cerebro -y por lo tanto de conductas, actitudes y creencias- al pensar de distinta manera (o sea, sin que cambie nada de nuestro entorno). Por medio del repaso mental (imaginar repetidamente que realizamos una acción), los circuitos del cerebro son reorganizados para reflejar nuestros objetivos.

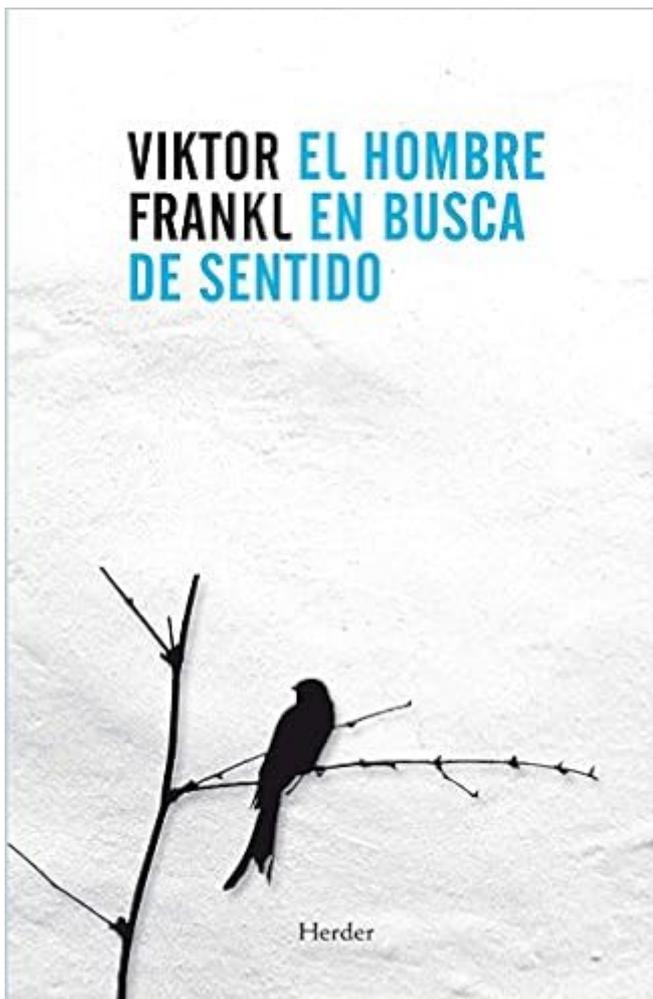
Podemos hacer que nuestros pensamientos sean tan reales que el cerebro cambia como si la situación ya fuera una realidad física. Tú también puedes cambiarlo para adelantarte a cualquier experiencia del mundo exterior.

Si sigues instalando, reforzando y mejorando la configuración neurológica del cerebro, esta repetición acaba creando una red neuronal: un nuevo programa informático. Y este programa, al igual que el software de un ordenador, funciona de manera automática.

---

# El Hombre en busca de Sentido

## Resumen



["El Hombre en busca de Sentido"](#) ha vendido más de 10 millones de copias en todo el mundo. El autor Viktor Frankl, fundador de Logoterapia, muestra cómo su experiencia en la búsqueda del sentido de la vida en un campo de concentración nazi cambió su perspectiva del mundo y la gente.

Frankl afirma que no podemos evitar el sufrimiento, pero podemos elegir cómo tratarlo y encontrar significado en él. La teoría de Frankl cuestiona las ideas de Freud, que creía que el sentido de la vida era perseguir el placer. Frankl creía

que el propósito de la vida no sólo separa al ser humano de los animales sino que también nos permite vivir momentos difíciles.

El propósito de la vida no está relacionado con la búsqueda del placer, sino con encontrar lo que amas y vivir con significado. ¿Quieres aprender a enfrentar situaciones difíciles y encontrar sentido en la vida? ¡Lee este microlibro!

## **La vida en un campo de concentración Nazi**

Las mayores atrocidades en la historia de la humanidad fueron los campos de concentración nazis.

Durante el reinado de terror de Hitler, hombres, mujeres y niños fueron expulsados de sus hogares, arrojados en trenes y enviados a campos de concentración. Los reclusos no eran considerados individuos con identidades, familias ni sentimientos. Cualquier identidad que tuvieran, documentos o posesiones fueron desechadas. Se les dejó sólo un uniforme y un número de identificación tatuado en sus pieles.

Las autoridades no estaban interesadas en la gente; sólo estaban interesados en los números.

La vida en el campo de concentración era muy difícil. Los hombres fueron sacados de su vida normal. Preocupaciones sobre cuánto ganarían, con quién se casarían, y cuántos hijos ellos tendrían, dejaron de existir, en cambio se enfocaron sólo en sobrevivir cada día.

Leía Todo El Resumen

Además de esta preocupación inmediata, los prisioneros también vivían con un temor constante de ser transportados a otro campamento, lo que usualmente significaba llevarlos a un campamento con cámaras de gas y crematorios.

Viktor Frankl, su familia y los allegados a él, eran gente común. No tenían superpoderes; no eran celebridades ni mártires que luchaban por una causa, y no habían hecho nada malo. Eran simplemente personas comunes que se enfrentaban a circunstancias extraordinarias.

Fue de esta gente que Frankl tomó su consuelo y la base de su teoría de la logoterapia, un nuevo tipo de psicoterapia que desafió las teorías de Freud y mostró cómo un ser humano puede ser resistente cuando encuentra el verdadero significado de la vida.

Las lecciones de vida se aprenden con las experiencias

Cada experiencia que vivimos, como el terror de la guerra, por ejemplo, nos da una oportunidad para aprender.

Los datos de antes, durante y después de la guerra fueron evaluados por todo tipo de expertos, desde investigadores médicos hasta científicos. Incluso los psicoanalistas aprendieron de la guerra. De hecho, las dos guerras mundiales contribuyeron en gran medida al estudio de la psicología de la vida carcelaria.

---

## **El monje que vendió su Ferrari Resumen**



ROBIN SHARMA

# EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Una fábula espiritual



DEBOLSILLO *clave*

## ***Una fábula espiritual***

La vida que estás viviendo probablemente no sea la que soñabas. Robin Sharma cree que puede ayudarte para que finalmente comiences a vivir, al contarte una fábula de negocios llamada “El monje que vendió su Ferrari”.

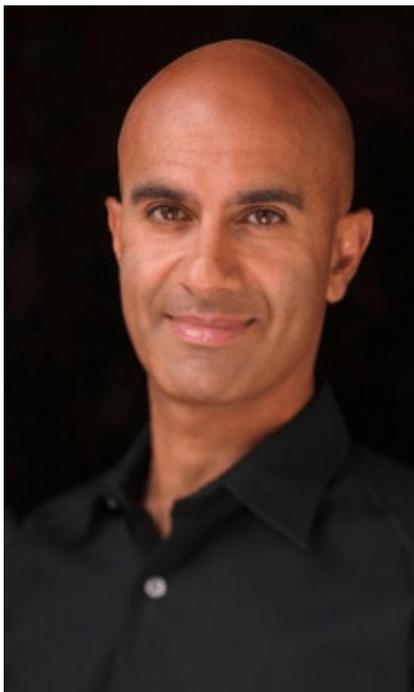
## **¿Quién debería leer “El monje que vendió su Ferrari”? ¿Y por qué?**

Si eres un fanático de los libros de autoayuda, lo más probable es que lo ames! E incluso decidas comprar más copias para regalar.

Respondiendo a la pregunta del título: “[El monje que vendió su Ferrari](#)” es un libro para adictos al trabajo. Robin Sharma era uno, y se dio cuenta de que estaba en el camino equivocado. Cuanto antes lo percibas tú también, mejor.

Y puede que este libro sea la forma ideal de hacerlo.

## Acerca de Robin Sharma



Ro  
bi  
n  
Sh  
ar  
ma  
es  
un  
or  
ad  
or  
mo  
ti  
va  
ci  
on  
al  
y  
es  
cr  
it  
or  
ca  
na  
di  
en  
se  
,

co  
ns  
id  
er  
ad  
o  
un  
o  
de  
lo  
s  
di  
ez  
me  
jo  
re  
s  
gu  
rú  
s  
de  
l  
li  
de  
ra  
zg  
o  
du  
ra  
nt  
e  
do  
s  
dé  
ca  
da  
s.

Se convirtió en una eminencia en 1997 después de publicar el libro que protagoniza este resumen, el cual luego fue seguido por una docena de obras relacionadas, como “Lecciones sobre la vida del monje que vendió su Ferrari” y “Una inspiración cada día del monje que vendió su Ferrari”.

Sus otros libros incluyen “El santo, el surfista y el ejecutivo” y “El líder que no tenía cargo”, entre varios más.

## **“El monje que vendió su Ferrari Resumen”**

Este libro que -según la crítica- puede cambiar tu vida, es simplemente una fábula de [negocios](#).

Pero, ¿será tan simple?

La historia trata sobre Julian Mantle, una versión semi-autobiográfica de Robin Sharma: graduado de Harvard que vive en una mansión, conduce una Ferrari y gana millones de dólares.

Sin embargo, no es feliz.

Su trabajo es demasiado estresante y no tiene tiempo para disfrutar su vida. Hasta que un día, llega a su límite y sufre un infarto.

Luego de recuperarse, no regresa a su trabajo de abogado. Sino que desaparece. Tres años más tarde, se presenta sin avisar en la oficina de su mejor amigo y ex colega laboral, John. Y le cuenta su historia.

Julian le comenta que vendió su mansión y su Ferrari para viajar por la India. Allí, conoció la leyenda de los Grandes Sabios de Sivana, a quienes eventualmente encontró en los Himalayas.

Uno de ellos, el Yogui Raman, le contó una fábula para

enseñarle las siete virtudes del Sistema Sivana.



El relato comienza contigo en un hermoso jardín verde. Todo está en silencio y puedes ver muchas flores coloridas y radiantes.

En el centro del jardín, ves un faro rojo que te llama la atención por un momento.

Pero luego escuchas cómo, en la base del faro, se abre una puerta. Y un luchador de sumo semidesnudo de casi 3 metros de altura y más de 400 kg de peso sale dando zancadas.

Sólo tiene un cable de alambre rosa que cubre sus partes. Mientras lo observas atónito, el luchador comienza a vagar por el jardín.

Poco tiempo después, encuentra un reluciente reloj dorado. Lo mira curiosamente y lo desliza en su mano. Y sucede algo inesperado: cae al suelo inconsciente!

Cuando estabas a punto de acercarte para ver si continuaba con

vida, ves como sus fosas nasales se mueven. Te das cuenta de que está oliendo la fragancia de las rosas amarillas a su alrededor.

Repentinamente, el luchador se levanta, lleno de energía voraz y aparentemente ilimitada.

Para el asombro de ambos, tu compañero de jardín descubre un sendero cubierto por millones de diamantes brillantes.

Algo hace que él siga este camino. Y algo te dice que lo llevará hacia la dicha y felicidad eterna.

Fin.

Esa es la fábula.

¿No entendiste nada?

Pues para eso estamos aquí. Para revelarte los siete significados de esta historia que, convenientemente, también son las siete lecciones clave que deberías tomar de “El monje que vendió su Ferrari”.

## **Lecciones clave de “El monje que vendió su Ferrari”**

1. El jardín es tu mente: cultívala
2. El faro te enseña el camino: vive una vida con propósito
3. El luchador de sumo es la superación personal: practica el antiguo arte japonés de Kaizen
4. El cable de alambre rosa representa la disciplina: sé disciplinado
5. El reloj de oro dice: respeta tus tiempos
6. Huele las rosas amarillas y sirve a otros desinteresadamente
7. Camina por el sendero de diamantes: vive el momento

presente

## **El jardín es tu mente: cultívala**

Aprender cómo controlar tu [mente](#) es la virtud fundamental del Sistema Sivana. Piensa en ella como un jardín, donde tu consciencia es el cuidador.

Proteger el jardín de insectos y bestias significa protegerla de pensamientos negativos.

Comienza practicando el arte de la concentración. Toma una rosa e intenta disfrutar su belleza. Dedicar unos minutos para repetir esta acción cada día. Luego de un tiempo, tu mente habrá adquirido la disciplina para realizarla, bloqueando toda distracción.

## **El faro te enseña el camino: vive una vida con propósito**

Este faro es un símbolo de tu objetivo.

En el idioma sánscrito, la traducción de 'propósito' es compleja: "dharma", que en realidad significa mucho más. Su premisa básica dice que tienes una misión en este mundo, y es tu deber cumplirla.

Existe un método de cinco pasos para lograrlo.

Primero, visualiza el resultado. Luego, pon presión en ti mismo, pero en un buen sentido. Por ejemplo, cuenta a otros sobre tus planes. Después, crea un cronograma. El cuarto paso es la "Regla Mágica del 21", que son los días que necesitarás para crear un nuevo hábito.

Por último, pero no menos importante, ¡diviértete!

# **El luchador de sumo es la superación personal: practica el antiguo arte japonés de Kaizen**

En japonés, “Kaizen” significa “superación continua”. Para explicar el concepto a Julian Mantle, el Yogui Raman le enseña los “Diez Rituales de la Vida Radiante”.

El primero es el Ritual de la Soledad, o sea, aprende a estar solo. El segundo, el Ritual de la Fisicalidad: mueve tu cuerpo. El Ritual de la Nutrición Viva significa seguir una dieta vegetariana. El cuarto es el Ritual del Conocimiento Abundante, que puede resumirse en “aprende algo nuevo todos los días”. El quinto es el de la Reflexión Personal. Antes de dormir, pregúntate si hiciste algo bueno en el día.

Sigue el sexto ritual, el del Despertar Temprano: no necesitas más de seis horas de sueño. Pero si necesitas bellas melodías, que se incluyen en el séptimo, el Ritual de la Música. El Ritual de la Palabra Hablada trata sobre mantras. El penúltimo es el Ritual del Personaje Congruente, que habla sobre ser consistente y seguir tus principios en todo momento.

Finalmente, el Ritual de la Sencillez: vive tu vida tan simple como sea posible.

## **El cable de alambre rosa representa la disciplina: sé disciplinado**

Este cable representa los límites. Siempre deberías tener algunos, pero lo ideal es que tú mismo los definas.

Porque la autodisciplina estricta tiene un inmenso poder.

El Yogui Raman le sugiere a Julian que comience a adquirirla tomando un voto de silencio: “si logras mantenerlo por un tiempo, sabrás que tienes control sobre ti mismo”.

## **El reloj de oro dice: respeta tus tiempos**

Se trata de un símbolo del tiempo. Si no le prestas atención, puede ponerte en un estado de sueño eterno.

Tal vez pensarás que, si vives en los Himalayas, no necesitas preocuparte por el tiempo.

Pues piénsalo de nuevo. Una de las prácticas diarias de los Sabios consiste en pasar los últimos 15 minutos de cada día planeando el día siguiente.

Porque, si este fuera el último día de tu vida, no querrías desperdiciar ni un segundo, mucho menos durmiendo. Recuerda: no vivirás para siempre.

Entonces, es momento de que planifiques tu tiempo.

## **Huele las rosas amarillas y sirve a otros desinteresadamente**

La fragancia de las rosas amarillas es el aroma de la bondad y el desinterés.

No eres una isla: formas parte de la humanidad. Por eso es tu deber ayudar a otros cuando lo necesitan. Y, como el Dalai Lama explica en su libro "El Arte de la Felicidad", servir sin esperar nada a cambio es tan bueno para los otros como lo es para ti.

## **Camina por el sendero de diamantes: vive el momento presente**

La séptima y última virtud: vivir en el ahora. Porque ahí es hacia donde el camino de diamantes te llevará.

Y porque, después de todo, el ahora es todo lo que tienes en este momento.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

## Frases de “El monje que vendió su Ferrari”



### Nuestro análisis crítico

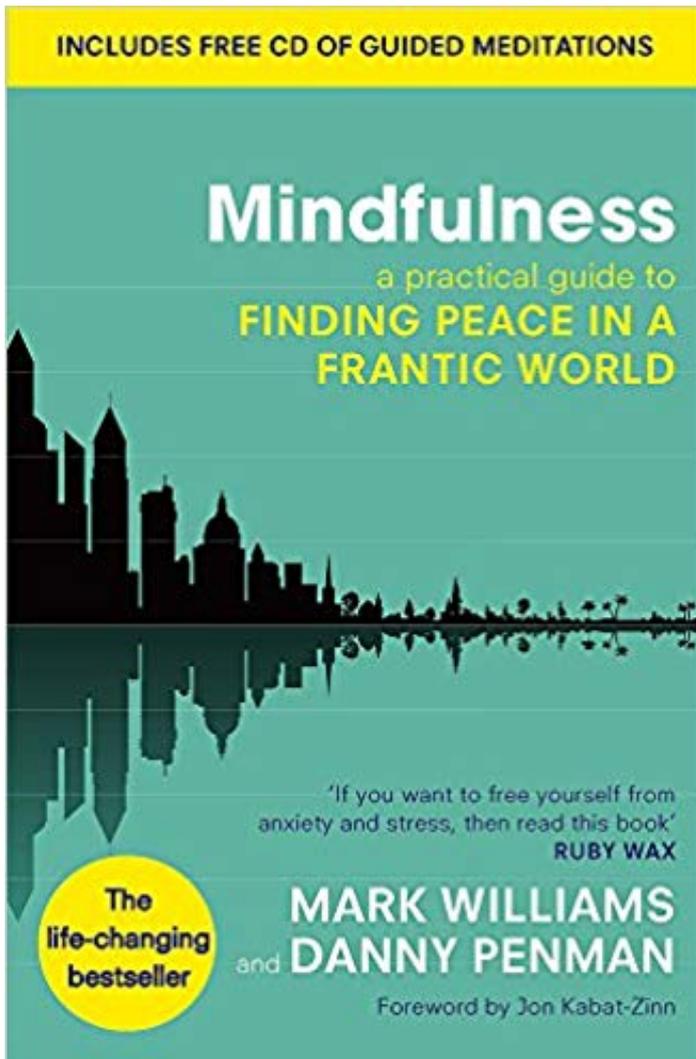
Cuando fue publicado por primera vez, el libro se convirtió en un éxito instantáneo. Vendió más de un millón de copias e inspiró a muchos a seguir el camino de su autor: vender sus Ferraris y cambiar sus mansiones por algunos momentos de paz.

Es un manual para la vida de fácil lectura que resume sus lecciones en siete pasos. Y está envuelto en una historia mística, encantadora y, sobre todo, memorable.

Quizás esa sea la mejor parte: ¡siempre puedes volver a la fábula para revivir sus enseñanzas!

---

## Mindfulness Resumen



## *Una Guía Práctica para Encontrar la Paz en un Mundo Frenético: Mindfulness Resumen*

¿Alguna vez has escuchado sobre la Mindfulness? Probablemente lo hiciste. Así que elegimos un libro súper popular acerca del tema a 12 Min. Mindfulness, el libro de Mark Williams y Danny Penman, es una guía que enseña a cómo enfocarte mejor.

El propósito es revelar un conjunto de simples pero poderosas prácticas que puedes incorporar en tu vida diaria para vivir con menos estrés, miedo y ansiedad.

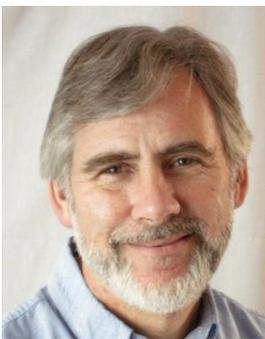
## **¿Quién debería leer “Mindfulness”? ¿Y por qué?**

Trabajar demasiado, sobre dimensionar las situaciones o el

desgaste que generan las relaciones humanas son problemas comunes entre las personas.

En [Mindfulness](#), usted aprenderá a lidiar con sus pensamientos y a tener un tiempo durante el día para poner en práctica algunos ejercicios. Si te sientes deprimido, infeliz o estresado, usar las técnicas de este libro te puede ayudar. ¡Compruébelas!

## Acerc a Mark Williams y Danny Penman



El  
do  
ct  
or  
[Ma](#)  
[rk](#)  
[Wi](#)  
[ll](#)  
[ia](#)  
[ms](#)  
es  
pr  
of  
es  
or  
de  
ps  
ic  
ol  
og  
ía  
cl  
ín  
ic

a  
y  
mi  
em  
br  
o  
in  
ve  
st  
ig  
ad  
or  
pr  
in  
ci  
pa  
l  
de  
l  
We  
ll  
co  
me  
Tr  
us  
t  
en  
la  
Un  
iv  
er  
si  
da  
d  
de  
Ox  
fo

Junto con el Dr. Segal y el Dr. Teasdale, es autor de Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena, un best seller dentro del ámbito de los profesionales de la salud mental.

El también doctor Danny Penman es profesor de meditación titulado, aclamado escritor y periodista.

Ha sido galardonado con el premio de la RSPCA y el de la Humane Society of the United States. Sus libros han sido traducidos a 30 lenguas.

## **“Mindfulness Resumen”**

En su libro “Mindfulness”, los autores Mark Williams y Danny Penman presentan una serie de prácticas diarias para alcanzar la [felicidad](#) y la paz interior.

Es acerca de seis técnicas relacionadas a la mente y el cuerpo para controlar las emociones. Limitar cómo nos afectan de manera negativa los pensamientos y los sentimientos nos dejará más cerca del objetivo final.

No será sencillo, pero la recompensa es muy grande.

## **Aprende a Cómo Enfocarte**

Mindfulness es una forma simple de meditación que consiste en enfocar toda tu atención en tu respiración. Es un estado mental de conciencia plena.

Pero llegar ahí es difícil. La primera técnica está enfocada en la respiración, que es una gran herramienta para mejorar tus habilidades para enfocarte. Te vas a concentrar tanto en tu respiración que guiarás tus pensamientos.

Para eso debes tener una postura relajada y cerrar los ojos. Enfócate en los lugares que tu cuerpo está tocando la silla donde te sientas. Mientras te relajas completamente, piensa en cómo te sientes convirtiendo cualquier sensación que atrape tu atención.

Mientras practiques traer tus pensamientos a tu respiración, te enseñas a ti mismo cómo lidiar con pensamientos negativos. Con tus pensamientos bajo control, puedes dejar afuera tus sentimientos de ansiedad y estrés.

## **Se Consciente De Tu Cuerpo**

Para mejorar la sensibilidad de tu cuerpo, puedes practicar una meditación de escaneo corporal. Empezarás a enfocarte en tu sensibilidad en partes específicas de tu cuerpo, prestando atención a cualquier sensación.

El objetivo es ayudarte a entender mejor y aceptar los sentimientos y las reacciones físicas de tu cuerpo aprendiendo a respirar.

Enfócate en tu abdomen, prestando atención a cómo expande y contrae. Luego traslada tu foco a tus pies, viendo cualquier sensación. Imagina a tu respiración entrando por tus pies. Mientras exhalas, imagina que el aire sale por tus pies dejándolos vacíos.

## **Estira para Simular Atención**

La meditación mindfulness involucra una serie de estiramientos simples que dejan a tu cuerpo unido a tu mente. Necesitas estirar lo suficiente para que tu cuerpo sienta tu esfuerzo, pero no dolor o molestias.

Si tienes algún problema físico, consulta tu médico antes de realizar este estiramiento.

Presta atención a las sensaciones que causa el estiramiento en tu cuerpo. Siente cualquier cambio; observa y acepta sus límites.

La meta es ser consciente de tu cuerpo, en especial de áreas que pueden verse afectadas por el estrés diario.

## **Escucha los Sonidos y los Pensamientos**

El cuarto ejercicio implica un énfasis en tus pensamientos con una meditación llamada "Pensamientos y Sonidos". Eso te ayudará a entender mejor la fugacidad de tus pensamientos. Además te hará aceptarlos, dejándolos desaparecer antes de que impacten negativamente en tu cuerpo y tus emociones.

Tienes que hacer una meditación de 8 minutos. Enfócate en lo que escuchas. Abre tu mente a los sonidos de alrededor y fíjate cómo los etiquetas y los juzgas.

Después, deja que los sonidos desaparezcan y enfócate en tus pensamientos. Pueden ser felices, neutrales o tristes. No tienes que controlarlos, sólo observarlos. Son similares a los sonidos que escuchaste anteriormente: Innumerables, constantemente en movimiento en tu conciencia.

Ahora puedes aceptarlos por lo que son y dejarlos pasar. Puedes compararlos con nubes pasajeras.

Aprender que los pensamientos y los sentimientos son estados temporales que pasarán te ayudará a aceptarlos sin juzgarlos. Van y vienen, sin impactar negativamente en tu vida.

## **Explora Tus Dificultades**

El quinto ejercicio es la meditación "explorando la dificultad". Traerás una pregunta difícil a la mente y

practicarás tu sensibilidad, aceptando las reacciones, sin preocuparte o solucionar el problema.

Puedes usar las técnicas anteriores o incluso provocar intencionalmente un pensamiento de ese estilo.

Cuando identificas los sentimientos causados por tus pensamientos, enfócate en el área donde eres fuerte. No trates de cambiar lo que estás pensando, sólo explóralo hasta que lo veas de manera clara.

Lidiar con tus pensamientos y hasta entenderlos y aceptarlos te da un poder sobre ellos. Eso prevendrá que terminen quedando como una carga y es la clave para conseguir una existencia pacífica de satisfacción contigo mismo.

## **Sea Bueno Consigo Mismo**

La sexta técnica es una meditación “amistosa” de 10 minutos. Puedes prepararla con cualquiera de las otras técnicas de meditación. No sólo aceptarás quién eres sino que también te ofrecerás amor propio, sin importar cómo te sientes o qué piensas.

Cuando estés listo para empezar, préstale atención a algunas oraciones:

- “Ojalá me libre del sufrimiento”.
- “Ojalá sea lo más feliz y sano posible”.
- “Ojalá tenga propensión a ser”.

Quédate con esas oraciones en tu cabeza y escucha a cualquier respuesta posible. La idea es traer un sentimiento no sólo de aceptación, sino también amistoso hacia usted. Trate de amarse a usted mismo.

Después trae a su mente a alguien querido. Deseale las mismas oraciones que antes te dijiste a ti a mismo. Pide felicidad,

salud y bienestar para ellos. Luego escucha tus respuestas y tus sentimientos. Respira y sigue.

La siguiente persona debería ser un extraño, y la siguiente a ella alguien que te cause problemas. Piensa en estas personas y repite las mismas oraciones. Finaliza el ejercicio repitiendo la frase para todos una vez más. Este proceso es difícil.

Si puedes ofrecerte amor propio, puedes enfrentar cualquier dificultad y ser capaz de tener paz y felicidad interior.

## **Lecciones Clave de “Mindfulness”**

1. Aprender a respirar es fundamental
2. Conoce tu cuerpo
3. Trata de familiarizarte con tu mente

### **Aprender a respirar es fundamental**

Todos respiramos por inercia, por nuestra condición de seres vivos. Sin embargo lograr hacerlo de manera correcta es más difícil.

Respirar inhalando y exhalando con las pausas y los tiempos necesarios trae calma al cuerpo y la mente. Sirve para pensar con claridad en momentos tensos o negativos.

### **Conoce tu cuerpo**

Los autores Williams y Penman sugieren que es clave conocer tu cuerpo para saber cómo reacciona ante situaciones felices, inesperadas o malas.

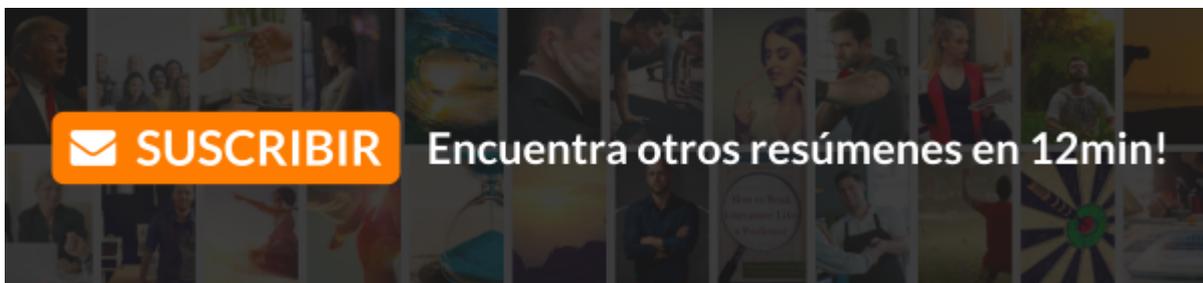
Entender cómo responde tu cuerpo implica respirar profundo, estirar y estar atento a los sonidos de alrededor, entre otras cosas.

## Trata de familiarizarte con tu mente

Estar en sintonía con tu [mente](#), con todo lo que ello implica, te ayudará a guiar tus pensamientos y sentimientos. Ese paso te permitirá alcanzar la realización personal, con felicidad y paz interior.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

## Frases de “Mindfulness”



## Nuestro análisis crítico

Vuelve atrás y practica cualquier ejercicio que encuentres más desafiante y también disfruta los que más te gusten. Cuanto más practiques, más atento te volverás. El camino para vivir con mindfulness es continuar usando estas técnicas de meditación. La perfección no es la meta aquí.

Finalmente, lo más importante es aceptarte y ser amable contigo mismo. Debes aceptar tus sentimientos y pensamientos, sin importar nada más. Tu recompensa será la felicidad y la paz interior.