



Ejercicio "Soy un árbol"

Objetivo

Este ejercicio de visualización te ayuda a cultivar una actitud contemplativa y flexible ante los problemas, promoviendo la distancia emocional y la aceptación cuando no podemos cambiar algo inmediatamente. Favorece la conexión con el presente y el equilibrio interior.

Categoría

Mindfulness

Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

Materiales necesarios

- No se requieren materiales, solo un espacio tranquilo donde puedas sentarte o tumbarte cómodamente.

Desarrollo del ejercicio

1. Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo y cierra los ojos. Toma unas respiraciones profundas para centrar tu atención.
2. Visualízate como un árbol: imagina que tus pies son las raíces que se hunden en la tierra, tus piernas el tronco fuerte, tu torso y brazos las ramas, y tu cabeza y dedos las hojas y pequeños brotes.
3. Siente cómo tus raíces se anclan firmemente al suelo, proporcionando estabilidad y soporte.
4. Introduce la variable viento: imagina que el viento son los problemas o situaciones difíciles que llegan y sacuden tus ramas. Observa cómo, aunque te mueves, te mantienes firme y flexible, sin romperte ni perder la calma.
5. Respira con calma, sintiendo la flexibilidad y fortaleza que te permiten adaptarte sin perder tu esencia.
6. Permanece en esta visualización durante 10-15 minutos, dejando que el viento pase y tú sigas anclado en el presente, tranquilo y consciente.

Cierre del ejercicio

Cuando termines, abre los ojos lentamente y toma conciencia de cómo te sientes. Observa la sensación de equilibrio y calma que el ejercicio ha generado. Agradece este tiempo que te has dedicado para cuidar tu mente y emociones.

Consejos

- Practica este ejercicio con regularidad para fortalecer tu capacidad de aceptar lo que no puedes cambiar y desarrollar resiliencia emocional. Puedes usar una grabación guiada o hacer la visualización en silencio con tu imaginación.
- Si te cuesta visualizar con los ojos cerrados, prueba a realizar esta actividad al aire libre, sentado o de pie junto a un árbol o en un espacio natural. Conecta con el entorno real para facilitar la experiencia y hacerla aún más enriquecedora.

Utilidad

Este ejercicio es ideal para:

- Desarrollar flexibilidad emocional y mental.
- Manejar mejor el estrés y las dificultades cotidianas.
- Fomentar la conexión con el momento presente y la aceptación.

BONUS

Recuerda: como un árbol que se mece al viento sin romperse, tú también puedes aprender a fluir con los desafíos de la vida sin perder tu centro.

 "No hay árbol que el viento no haya sacudido." —Proverbio hindú