



Ahora que llevamos un tiempo largo viviendo de una forma distinta a la que estábamos acostumbrados, que estamos más irascibles de lo habitual y nos cuesta manejar adecuadamente nuestras emociones. Este ejercicio de *mindfulness* que os proponemos, desde el colegio de Fuerteventura, es muy adecuado cuando las cosas se tensan en nuestra relación con los demás. A la hora de distribuir responsabilidades en el hogar, compartiendo espacios y tiempos con nuestros hermanos,... Si ves que las cosas se comienzan a torcer, es la hora de endulzarse, de **tomar una porción de tarta de SOFÍA.**

Sítuate. Sítuate, dando un paso atrás en el problema, como un simple observador de la escena.

Observa. Observa lo que sucede en los otros y en ti. Fíjate en todo, en lo que escuchas, lo que percibes... El tono de voz, las palabras, las actitudes... Y simplemente detente a mirar sin interpretar.

Focaliza. Focaliza eso que observas, poniendo el foco sobre todo en lo que te ocurre a ti, en tus sentimientos. Luego, seguramente apreciarás que tu forma de actuar y la de los otros, son fruto de la inconsciencia y una reacción automática. También te darás cuenta de que os habéis identificado con esa emoción o ese argumento que os lleva a querer tener razón o mostrar con vehemencia vuestra postura. Si lo ves, ya casi lo tienes.

Inspira. Inspira profundamente para cargar tus pulmones de un aire renovado, limpio. Tan limpio como los nuevos sentimientos que ahora comenzarán a aflorar. Respira conscientemente dos o tres veces y te darás cuenta, como un conflicto bien observado es un conflicto casi resuelto.

Pero, si todavía te ves muy atrapado en esos sentimientos del inicio y notas que no te apetece el trocito de tarta que te ofrecemos sino, más bien, lo que quieres es darle a la otra parte del conflicto con toda la tarta, para sacarle de su trance de ofuscamiento. Cuidado, desiste. Se trata de sólo de un trozo de tarta. Y recuerda, los otros son los otros, céntrate. Tú tienes pleno control sobre ti y en ese control, que es él que te pertenece, está la solución. Ahora recuperando ya la coherencia, el equilibrio, tomando conciencia plena de dónde estás y de qué está pasando a tu alrededor, inspira y...

Ama. Ama mucho y perdona. Perdonar no significa que nosotros estemos equivocados y que el otro esté en lo cierto. Significa que tenemos una gran capacidad de amor, porque le damos mayor valor a esa persona que a nuestro propio ego. Finalmente, disfruta de tu trozo de tarta de Sofía e incluso si lo deseas compártelo.



**“DIEZ FRASES DEL PRINCIPITO
IMPRESCINDIBLES EN
TU CRECIMIENTO PERSONAL”.**

Pincha en el enlace azul para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=zQQf8VsX8lo&t=18s>