

Maneras para relajar la mente

18/02/2020

Sara Clemente

<https://lamenteesmaravillosa.com/nueve-maneras-de-relajar-la-mente/>

Dejar la mente en blanco es una mera afirmación, pero, en la práctica, no es posible. Lo que sí podemos es enfocarla hacia un objeto concreto y relajante, que nos ayude a desestresarnos. En una época en la que la mayoría de las personas vamos a un ritmo acelerado, es necesario tomarse un tiempo al día para relajar la mente y eliminar el estrés.

Elige tu propia manera de relajar la mente.

Conseguir relajar la mente es una cuestión meramente práctica. Y, para ello, hay diferentes formas de lograrlo. Con ello, podremos rebajar nuestros niveles de estrés y ansiedad. A continuación, te explicamos algunas ideas que te ayudarán. Puedes hacerlo con la que te sientas más cómodo.

1-. Pared Blanca.

Cerramos los ojos y visualizamos una pared inmensa blanca. Mientras la mente está concentrada en recrear su color blanco, no hay lugar para más pensamientos. En el caso de que fuera complicado mantener la concentración, podemos pensar en una frase relacionada, como “visualizo una pared blanca”.

2-. Manos sin fuerza.

Cerramos los ojos, colocamos las palmas de las manos hacia arriba y nos concentramos por completo en las manos. Sentimos cómo se quedan sin fuerza. Mientras tanto podemos ir pensando “las manos cada vez están más débiles, pierden fuerza”.

3-. Concentración total en el ruido de la respiración.

Cierra los ojos, inspira y expira lentamente. La mente debe estar concentrada por completo en el ruido que hacemos al respirar y la sensación de entrada y salida del aire. Lo ideal es centrarse en la salida y en entrada del aire justo fuera de la nariz, mientras respiramos de forma abdominal. Y es importante no juzgar ningún pensamiento que nos venga a la mente, sino observarlos y dejarlos pasar.

Puede haber momentos en los que la mente se te vaya hacia otra parte, ya sean problemas o actividades que debemos hacer ese día. Cuando aparezcan otros pensamientos, debemos repetirnos interiormente la frase “solo me concentro en la respiración”. De esa manera, desplazamos todo pensamiento y volvemos a dejar la mente relajada y concentrada en la respiración.

4-. Música relajante.

Siéntate en un lugar cómodo y pon música suave, de violines, guitarra, naturaleza, agua, música clásica, etc. Cada persona es un mundo y, para lo que uno puede ser relajante, para otro no tiene por qué serlo. Por ello, busca el sonido o música que te haga sentir en calma.

5-. Salida a la naturaleza.

Salir a tomar contacto con la naturaleza es de las tareas mas relajantes que existen. Contemplar el agua del mar, cascadas, naturaleza verde, etc. Nos deja en un estado de desconexión de los problemas.

Siempre es mejor verlo en primera persona, visualizar imágenes o videos de naturaleza también ayuda a que la mente se desestrese. Lo que entra por la vista es muy importante. No solo debemos tener cuidado con lo que pensamos, sino también con lo que vemos.

Si salimos a dar un paseo por la naturaleza, es muy importante que intentemos estar en el presente. Caminar lentamente, respirar con lentitud y apreciar cada detalle.

6-. Toma un baño.

Toma un baño relajante con tiempo, con el agua caliente, música lenta de fondo, adornos bonitos, decóralo a tu manera y disfruta de ello. Siente como el agua acaricia tu piel, desplaza la mano por encima del agua haciendo ruido y concéntrate en el sonido del agua. A menudo nos tomamos las duchas como algo rutinario, pero es importante de vez en cuando, tomarse el tiempo suficiente para disfrutarlas a fondo. Si no tienes tiempo para tomarte un baño o te sientes mal por el agua que puedes llegar a gastar, entonces aprende a disfrutar de cada ducha que te des. Siente el agua que te cae en la cabeza, en los hombros...

Siente el agua como un elemento puro, que se lleva por delante no sólo las impurezas físicas, sino las mentales. Arrastra nuestro estrés, nuestra ansiedad, nuestras preocupaciones. Haz que cada ducha sea un ritual purificador externo e interno.

7-. Haz deporte.

Hacer deporte está demostrado que libera dopaminas y endorfinas. Al hacer ejercicio, se "quema" el estrés y se produce una sensación de "subidón". Pero el efecto relajante, aparece después de hacerlo. Es importante que nos guste hacerlo. Se puede buscar una manera de hacer ejercicio que nos guste y que no nos suponga hacerlo como una obligación.

El deporte es algo muy subjetivo. Busca algo que encaje contigo y conviértelo en algo más en tu vida. Te sentirás mucho mejor tanto a nivel físico como mental.

8-. Practica tus hobbies.

Muchas personas, debido al ritmo de vida que llevan, dejan de lado sus aficiones. La mente se relaja cuando hacemos algo que nos gusta, debemos poner en práctica lo que nos gusta. Hay muchas actividades que hacer y siempre podemos sacar algo de tiempo para llevarlas a cabo.

9-. Usa tu imaginación.

Imaginar es gratis y muchas veces, muy gratificante. Túmbate boca arriba, cierra los ojos y crea tu propio viaje mental. Imagina que estás radiante de felicidad, en el sitio que más te gusta, con la compañía que quieres y lo bien que te lo pasas. Tú eres el protagonista, no escatimes en fantasear porque la felicidad que siente la mente cuando pasa algo real, es la misma que cuando recibe imaginación positiva.

10.- Para relajar la mente, no te presiones

Relajar la mente es una tarea que se consigue a base de mucha práctica y paciencia. Si te pones a hacerlo y sientes que no lo consigues, no desesperes, no es necesario que te fuerces si ves que todavía no estás preparado, mejor dejarlo para otro día sin obligarte. Es muy importante saber que, en nuestros primeros intentos de relajar la mente, nos invadirán cientos de pensamientos. No debemos asustarnos, es completamente normal. No es más que una señal de lo poco acostumbrados que estamos al manejo de nuestra mente.

Al final, de tanto practicar, llegará un momento que saldrá de forma natural. Para empezar, basta con hacer pequeños intentos, una vez vayamos avanzando y consiguiendo relax, podemos incluirlo como hábito, aunque sean de 15 a 20 minutos diarios.