

The background of the entire page is a vibrant sunset over a calm ocean. The sun is a bright white circle on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. In the foreground, there are several branches of a plant with large, pinnate leaves. The leaves are in various stages of autumn, showing shades of red, orange, and yellow, with some still appearing green. The overall mood is peaceful and serene.

12

Herramientas HeartMath[®] para reducir el estrés y sostener el equilibrio interno

“Acceder a la inteligencia natural de nuestro corazón puede crear un campo energético de amor incondicional e interacciones armoniosas - ayudando a la humanidad a darse cuenta de que somos una tierra, un patio, un pueblo”.
- Doc Childre

Desde 1991, cuando Doc Childre fundó el Instituto HeartMath sin fines de lucro, nuestra visión ha sido proveer herramientas que nos conecten con “el corazón de lo que realmente somos”. HeartMath sirve a personas de todas las edades y condiciones sociales alrededor del mundo en sus hogares, aulas y comunidades.

Investigamos y desarrollamos herramientas confiables y científicamente validadas, que tienden un puente entre el corazón y la mente, y profundizan la conexión de las personas con los corazones de los demás; lo que les permite reducir en gran medida el estrés, aumentar la resiliencia y desbloquear la guía natural de su intuición para tomar mejores decisiones. Juntas, las herramientas, la tecnología y la investigación nos permiten madurar todo nuestro potencial como individuos y como especie para cuidar mejor de nuestro planeta y servir a las generaciones venideras.

Despertando el Corazón de la Humanidad

El Instituto HeartMath (HMI) está comprometido a ayudar a despertar el corazón de la humanidad. Creemos que cuando alineamos nuestros corazones y mentes; y nos conectamos con otros, despertamos las capacidades mentales, emocionales y espirituales superiores que frecuentemente permanecen latentes. Como una organización de investigación y educación sin fines de lucro, en HMI aspiramos a conducir nuestras operaciones siempre con pasión, compasión y un deseo sincero de transformar vidas.

Índice

Introducción	2
Anclaje.....	3
Actitud	5
Comunicación coherente	6
Flexibilidad Compasiva.....	7
Dignidad	8
Calma	9
Perdón	10
Humildad	12
Amor.....	13
Expandiendo tu capacidad de amar	14
NOTA	15
Objetividad	16
Paciencia	17
Quietud	19
Recursos gratuitos adicionales	21

Introducción

Bienvenidos **a la guía de Las 12 Herramientas de HeartMath para Reducir el Estrés** y Sostener el Equilibrio Interno. Las reflexiones y prácticas en esta guía te ayudarán a profundizar y comprometerte en el desarrollo de las cualidades de tu corazón para moverte con mayor equilibrio interno y aplomo en los momentos de estrés.

Todos tenemos cualidades del corazón dentro de nosotros, como la dignidad, la sencillez, el amor, la paciencia y la compasión. Es nuestro trabajo despertar estas cualidades para lograr los cambios que deseamos ver en nuestra vida personal y en el mundo. Acceder a estas cualidades del corazón cuando las necesitamos requiere práctica y esta guía nos puede ayudar.

Debido al ritmo apresurado de la vida y a la gran cantidad de cosas que compiten por nuestra atención, se requiere de práctica para recordar impregnar nuestras interacciones con amor, bondad, paciencia, compasión. Es la falta de conexión con el corazón lo que está detrás de muchos de los altísimos niveles de estrés a los que la gente se enfrenta. Sin embargo, cuando abrimos nuestro corazón podemos hacer una enorme diferencia en los resultados. Llevarnos bien con los demás en estos tiempos de cambio es de central importancia.

Aunque puede ser un gran reto, estamos llamados a manejar nuestras propias energías. Por ejemplo, puede haber momentos en los que te sientas ansioso o abrumado -entonces tal vez quieras usar la herramienta de “Balance Interior” que se encuentra en la página 9. O puede que te sientas impaciente o frustrado con la familia, los amigos o la vida en general. Este es un buen momento para revisar la herramienta “Paciencia” en la página 17.

Esta guía es fácil de usar y puedes practicar con ella individualmente, con la familia o los amigos; según lo desees. Aquellos que practican genuinamente estas herramientas encuentran que se les facilita manejar y reducir el agobio y el estrés; experimentan un estado de conexión más profundo, un mayor sentido de cuidado y compasión hacia los demás; y se elevan por encima de los efectos agotadores del drama.

Realizar cualquiera de estas prácticas unos días seguidos con una intención plena y de corazón crea un efecto acumulativo que fomenta el uso de estas cualidades que nos llenan de poder. En HeartMath esperamos que estas prácticas te ayuden a navegar por la vida con más paz y equilibrio.

¡Disfruta tu viaje al corazón!

Anclaje

A veces nos sentimos profundamente inspirados con una nueva herramienta o información que podría ayudarnos significativamente a manejar un hábito que consume nuestra energía como la impaciencia, la frustración, la ira o cualquier otra cosa que nos esté afectando de manera importante. Sin embargo, esta sensación inicial puede desvanecerse pronto, a menos que aprendamos a anclarla en nuestra memoria para recordarla cuando la necesitemos. El truco para anclar esta sensación de inspiración y la intención que surge de ella es practicar el recordarla conscientemente, varias veces al día durante una semana, para que empiece a aparecer automáticamente cuando lo necesitemos.

Cuando nos sentimos inspirados es como si surgiera magia de nuestro interior, pero debemos ponerla en acción haciendo la tarea. La clave está en hacerla pronto y en repetirla consistentemente. La tendencia humana es asumir que al estar montados en “las alturas” de la inspiración inicial seremos capaces de anclar nuestras intenciones. Y la verdad es que en estos tiempos tan inciertos, con el aumento de estrés a nivel global, a muchas personas nos resulta más difícil integrar y sostener eficazmente estas maravillosas intenciones, incluso cuando hacerlo nos parezca de gran importancia. Yo mismo lo he experimentado y eso me genera gran compasión.

El continuo reciclaje de nuestras reflexiones es parte del proceso de crecimiento. La perspectiva y actitud que tomes creará una espiral ascendente o te mantendrá dando vueltas alrededor de esos viejos patrones de respuesta y comportamiento. Puedes tener una excelente memoria conceptual, pero si has perdido el poder de la emoción, entonces el hábito puede llevarte de vuelta a las viejas reacciones mecánicas. Registra tus percepciones y sé serio al actuar sobre estas. Después de que algo se ha anclado en tu ser, has creado una nueva referencia, entonces tienes un nuevo poder para abordar cualquier cosa que surja.

Soy consciente de que la mayoría de los lectores saben la importancia de anclar. Aún así, puede ser efectivo revisar esta práctica, especialmente cuando se trata de anclar herramientas y ejercicios que nos pueden ayudar a prevenir y eliminar el estrés, mientras apuntalamos nuestra salud, bienestar y capacidad para pensar claramente.

Pasos importantes para recordar:

- Una vez que accedas a una experiencia que te inspire, apégate a ella.
- Evoca la experiencia a lo largo del día y respira el sentimiento que te produjo en primera instancia. Esto aumentará la fuerza de tu intención.
- Practica cada día durante una semana (o más) con profunda intención. Esto es lo que realmente ayuda a anclar. Puedes acelerar tu progreso buscando oportunidades para actuar eso que deseas crear, pidiendo a tu corazón que te impulse a “actuar” cuando surjan estas situaciones.
- Aprecia cualquier beneficio que surja de tu práctica de anclaje. El aprecio es un excelente refuerzo que fortalece tu espíritu de compromiso.

“Cuando estamos inspirados estamos llenos de espíritu. Es un momento cargado de impulso e iniciativa energética - con fecha de caducidad. A medida que avanzamos con el primer aire de la inspiración, podemos vencer la tendencia humana a desperdiciar ese don intuitivo de nuestro corazón. A veces pasan muchas lunas antes de que vuelva un momento importante de inspiración, si perdemos el impulso en la primera pasada.

Anclar es practicar la economía del espíritu”.

- Doc Childre

Actitud

Probablemente la mayoría de las personas han tenido o todavía tienen algunas actitudes y percepciones añejas, que quisieran cambiar para mejorar. Estas actitudes pueden incluir el hábito de juzgar, la impaciencia, el nerviosismo con los demás y la autocrítica. La siguiente técnica puede ayudarte a reemplazar esas actitudes indeseables por otras más positivas y efectivas que a su vez eviten la previsible acumulación de estrés. Pide a la intuición de tu corazón que te alerte sobre todos los viejos hábitos que no favorecen tu bienestar.

Ejercicio: Técnica Respirando Actitud™

Paso 1. Reconoce el sentimiento o la actitud que quieres cambiar e identifica una actitud de reemplazo.

Sugerencia: Si tu hábito es ser demasiado reactivo y te frustras fácilmente con la gente, la actitud de reemplazo podría ser una mayor paciencia y amabilidad.

Paso 2. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye hacia adentro y hacia afuera de tu corazón o área del pecho, respirando un poco más lento y profundo de lo usual. Encuentra un ritmo cómodo que te relaje.

Paso 3. Mientras continúas con la respiración enfocada en el corazón, practica aumentar la sensación de tu nueva actitud de reemplazo.

Sugerencia: Si no puedes encontrar una actitud de reemplazo, sólo respira una sensación de calma o neutralidad a través del área del corazón por un rato. Esto a menudo magnetiza los sentimientos que elevan nuestras actitudes y percepciones.

Paso 4. Practica sostener tus nuevas emociones y percepciones a medida que avanzas en tus interacciones diarias.

Usa esta técnica tan a menudo como sea necesario para integrar estas nuevas emociones y que se conviertan en tu nueva actitud. Además, cuando experimentes sentimientos edificantes como la gratitud, la amabilidad o la compasión, utiliza la técnica Respirando Actitud para anclarlos y que puedan surgir más a menudo.

Con un poco de práctica, te sorprenderás sintiendo más entusiasmo y un mayor poder en el corazón para cambiar muchos sentimientos, emociones y maneras de pensar no deseadas que reducen tu energía, resiliencia y tu capacidad para sentirte bien.

Comunicación coherente

La vida nos ha enseñado a la gran mayoría que la forma más sincera y efectiva de comunicación es aquella que está *conectada*, en la que el corazón está genuinamente comprometido. El aumento en la velocidad de la vida hace que a menudo nuestras interacciones carezcan de la calidez que surge de la conexión con nuestro corazón (comunicación coherente).

La comunicación coherente implica escuchar y hablar en un tono genuino que refleje afecto y carezca de juicio. Hacerlo de esta manera es efectivo para transformar muchas de las distorsiones de comunicación que experimentamos diariamente. En la comunicación coherente nuestra mente y emociones están alineadas con el cuidado de nuestro corazón, lo que establece el tono de la verdadera conexión.

Ejercicio: Técnica Comunicación Coherente™

Paso 1. Cambia a un estado de coherencia antes de compartir y recibir información. (La Técnica de Balance puede ayudarte a cambiar a un estado de coherencia del corazón.)

Sugerencia: Establece la intención de ser respetuoso con los puntos de vista o situaciones de los demás.

Paso 2. Escucha la esencia de lo que se dice, sin prejuizar o ser arrastrado al drama antes de que la comunicación termine. Habla en un tono genuino y considera lo que vas a decir y cómo puede impactar a los demás.

Sugerencia: Recuerda volver a centrarte en tu corazón si empiezas a reaccionar exageradamente o a perder la compostura emocional.

Paso 3. Es efectivo reflejar (o repetir) la esencia de lo que escuchaste y estar abierto a una aclaración posterior para confirmar el entendimiento mutuo. Las comunicaciones apresuradas a menudo nos hacen olvidar este paso.

Flexibilidad Compasiva

La flexibilidad compasiva es una actitud de comprensión compasiva en cuanto a que la mayoría de la gente está haciendo lo mejor que puede, tomando en cuenta la sobrecarga de estrés, la ansiedad y la falta de claridad mental que tantos de nosotros estamos experimentando.

Practicar flexibilidad compasiva con los demás puede prevenir y reducir rápidamente la acumulación de estrés que surge de nuestra ira, juicios y resentimientos. Aumenta nuestra tolerancia, paciencia y una comprensión más profunda de las situaciones que los demás enfrentan. Esto es muy importante para mantener el equilibrio, la resiliencia y el bienestar durante estos tiempos de cambio e incertidumbre. La flexibilidad es esta cualidad de consideración y respeto en la que todos nosotros nos quedamos cortos cuando hacemos elecciones, lo que nos lleva a actuar o reaccionar de formas inapropiadas o erróneas. Ya es tiempo de que nos saltemos el drama, nos perdonemos unos a otros y sigamos adelante lo más pronto posible. Es apropiado hacerlo porque es inteligente y obtendremos buenos resultados más rápidamente.

A medida que practicamos el cuidado y la amabilidad unos con otros, nuestro corazón se abre a una mayor sabiduría e intuición personal y colectiva lo que conlleva a mejores elecciones y un mejor sentido de dirección a través de lo que la vida nos trae.

Sé especialmente amable y más compasivo contigo mismo, porque a falta de esto se puede incrementar rápidamente tu déficit por estrés lo que compromete tu bienestar. Se requiere un poco de constancia, pero este capítulo de nuestras vidas es una llamada a ejercitar estas prácticas desde el corazón. ¡(Por fin!)

Ejercicio: Flexibilidad Compasiva

1. Comienza con una respiración tranquila mientras irradias sentimientos de gratitud. Esto ayuda a cambiar nuestra energía de la mente a nuestro corazón.
2. A continuación, reflexiona un rato sobre dónde podrías dar a los demás más flexibilidad compasiva: en casa, en el trabajo, viendo las noticias, solucionando los problemas de comunicación, etc.
3. Ahora visualízate reemplazando los juicios, las respuestas de enojo, la falta de tolerancia y la separación por una actitud de flexibilidad compasiva (cuidado, amabilidad, aceptación, cooperación y tolerancia) para los demás y para ti mismo. Practicar varios días seguidos te ayudará a anclar este valioso hábito.

Ahora, irradia compasión y flexibilidad a las personas con prejuicios cuyos puntos de vista polarizantes están creando separación, estrés y caos.

El amor incondicional y la compasión aumentan nuestro bienestar y resiliencia. La necesidad de amor ha sido filosofada por eones - ahora es el momento de que lo llevemos a la calle y veamos la inteligencia detrás de él. Nuevas soluciones nacerán de esto.

Dignidad

Nuestra dignidad es uno de los principales motores de la autodeterminación. La dignidad nos eleva a esferas llenas de nuevas posibilidades donde las cosas empiezan a transformarse, creando más estabilidad en nuestras vidas. Los patrones indeseables comienzan a desaparecer y nuevos patrones emergen dando lugar a una nueva forma de vivir.

“Cuando, siguiendo a tu corazón, te esfuerzas por convertirte en tu verdadero yo, nutres y aumentas el poder de tu dignidad interior.”
-Doctor Childre

Ejercicio: Alcanzar la dignidad interior usando la Respiración Enfocada en el Corazón™

La Técnica:

Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o área del pecho, respirando un poco más lento y profundo de lo normal. Encuentra un ritmo que te sea cómodo.

La Práctica:

A medida que respiras, imagina que está aumentando tu sentido de dignidad interior, tu fuerza interior y tu aplomo. Esto aumenta tu poder para sostener tus principios más elevados a través de las interacciones y retos de la vida.

Cuando practiques respirar este sentido de fuerza y equilibrio interior, hazlo al menos durante un par de minutos, desde la sensación. Nuestra dignidad es la base fundamental del buen carácter. Es una fuente de fuerza extraordinaria, especialmente en momentos en los que parece que nos falta impulso o iniciativa.

Explora cómo el aumento de tu dignidad interior puede darte el valor para sostener las elecciones que son más apropiadas para ti, aunque no siempre sean las más atractivas. La dignidad proporciona una fuerza que nos mantiene alineados con nuestros principios más elevados. Se fortalece con el uso.

Calma

El estado de calma es un estado altamente regenerativo que nos ayuda a fluir más fácilmente a través de los desafíos y construye nuestra capacidad de resiliencia. La calma interior no es simplemente un estado de relajación. Se caracteriza por un equilibrio entre la mente y las emociones que nos permite acceder a una sensación de estabilidad interna mientras nos movemos.

Operar desde un estado de calma o tranquilidad es una práctica natural para llevar la esencia del equilibrio a nuestras interacciones diarias. Comienza tu día haciendo los pasos de Balance Interior™ ya que esto reduce la interferencia mental y emocional que nubla la claridad de nuestro pensamiento y capacidad para razonar.

Ejercicio: Técnica Balance Interior™

Paso 1. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye hacia adentro y hacia afuera de tu corazón o área del pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual.

Sugerencia: Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o cualquier ritmo que sea cómodo).

Paso 2. Con cada respiración, evoca una sensación de calma o balance interior para equilibrar tu energía mental y emocional.

Paso 3. Establece la intención genuina de anclar el sentimiento de calma o balance interior mientras te involucras en tus proyectos, desafíos o interacciones diarias.

Nuestra mente y nuestras emociones a menudo luchan entre sí a la hora de tomar decisiones. Esta confusión bloquea nuestra sensibilidad para contactar con la sabiduría intuitiva de nuestro corazón cuando hacemos elecciones, nos comunicamos y planificamos. Respirar la sensación de tranquilidad o calma fortalece el acuerdo de cooperación entre nuestro corazón, mente y emociones.

Aprender a movernos desde el estado de calma interior nos permite hacer una pausa para registrar la información que procede de nuestra guía intuitiva en todas nuestras interacciones, una vez que se ancla la práctica. La pausa nos permite hacer elecciones conscientes en lugar de reaccionar mecánicamente. Puedes ver el balance interior como un estado de “calma activa” en el que tu energía mental y emocional está equilibrada y lista para actuar rápida e inteligentemente cuando es necesario. La calma interior no se trata necesariamente de moverse con lentitud, a menos que la situación lo requiera - se trata de moverse inteligentemente.

Es una herramienta poderosa para prevenir y neutralizar el estrés o para acceder soluciones y encontrar dirección y sentido. Tema relacionado: La quietud.

Perdón

El perdón es una decisión personal que debemos tomar desde la tranquilidad de nuestro corazón. Cuando llega el momento de dar un paso hacia el perdón, encontramos que nuestra intuición nos impulsa a empezar a pensar en ello, y luego a pensarlo más a menudo, lo que nos lleva a dar el primer paso -si no perdemos el impulso que nos brinda la oportunidad, cuando nuestro espíritu toca a la puerta para llamar nuestra atención.

Mucha gente se siente separada y pierde profundidad en sus conexiones con los amigos o la familia, porque en el pasado fueron emocionalmente heridos por ellos. Aprender a liberar estos sentimientos inarmónicos es una habilidad poderosamente efectiva para sostener la paz personal y la felicidad. Es comprensible que sintamos que es apropiado aferrarnos a la amargura y la ira. Generalmente lo vemos como algo normal porque existe un hábito que se ha transmitido de generación en generación y que lo justifica.

Sin embargo, más gente se está dando cuenta de que aferrarse y repetir estos sentimientos de dolor o resentimiento bloquea el bienestar de nuestro corazón, lo cual es importante para crear armonía y un equilibrio saludable en nuestro sistema y en nuestras relaciones con los demás. Se ha demostrado que la energía de la amargura sostenida e inconsciente libera hormonas y neuroquímicos que drenan nuestro sistema y pueden poner en peligro nuestra salud integral, especialmente si se experimenta con mucha intensidad.

Es común para nosotros sentir que perdonar a alguien es hacerle un favor. Nos hacemos un gran favor a nosotros mismos y aumentamos nuestro bienestar personal en la medida en que perdonamos y liberamos esas heridas o esa animosidad reprimida. En algunos casos, el perdón puede hacer la diferencia para prevenir grandes reveses en la salud. A través del tiempo estos sentimientos reprimidos pueden drenar nuestros niveles de energía, nuestra resiliencia y capacidad de razonamiento, junto con la creación de sombras que aplanan nuestra alegría y felicidad.

La ciencia y la psicología han demostrado los beneficios mentales, emocionales y físicos de la liberación de la carga de estos sentimientos - incluso un poco es mejor que nada. Claro que algunas situaciones son más difíciles de liberar que otras, pero algunas de estas pueden ser las más debilitantes para la salud y el bienestar de nuestro sistema.

Hoy en día hay sobrada evidencia de los efectos debilitantes de la represión de las energías desarmónicas. No somos malas personas si nos resulta difícil perdonar, pero si vamos a nuestro corazón estaremos dando un gigantesco paso del autocuidado y comenzando el proceso

con suavidad, aunque sea de poco a poco, lo cual es más efectivo en muchos casos.

Nuestro corazón es el ingrediente secreto para poder perdonar. No lo lograrás si intentas llegar al perdón solamente desde la mente . Sin embargo, a menudo lo intentamos de esa manera. Nuestro corazón sabe que estamos ganando algo al perdonar, mientras que la mente puede resistirse al perdón porque siente que está renunciando a algo que se le debe. Es el corazón el que aporta el amor, la comprensión y la paciencia necesaria para sostener la intención. En verdad el perdón no habría aumentado su popularidad en los últimos 10 años si no viniera acompañado de algo significativamente positivo y benéfico.

Cuando tu espíritu, a través de tu corazón, te da un codazo, es un buen momento para explorar nuevos enfoques. Porque tu corazón te hará llegar el libro, la información o al sitio web que te proporcionará la ayuda y que te apoyará para nutrirte de forma natural. En algunos otros casos, las personas se conectan con su corazón con la suficiente profundidad como para obtener una liberación instantánea, y el perdón es completo. Esto sucede a veces, pero los métodos de apoyo también son útiles en muchas situaciones.

**Nuestro espíritu proporciona un estímulo energético
y una sanación completa, en cuanto ponemos
genuinamente nuestro corazón en nuestra intención
de perdonar y liberarnos de lo viejo.**

Humildad

La humildad, es decir, saber quiénes somos realmente, aceptar nuestras fortalezas con gratitud, nuestras limitaciones sin juicio y el mundo que nos rodea con aprecio, es una cualidad poderosa y alcanzable. La humildad sincera puede ayudarnos a caminar por este mundo con confianza, integridad y seguridad en nosotros mismos junto con un sentido de abundancia. La humildad de corazón va de ser honestos con nosotros mismos y con los demás y de expresar nuestra gratitud y respeto por todo y por todos.

La humildad no requiere de posturas reservadas o de timidez en nuestras interacciones con los demás. Declaraciones como “Me aprecio a mí mismo y a todo lo que tengo; sin embargo, realmente no lo merezco”, son ejemplos de falsa humildad. La verdadera humildad no desvanece nuestra personalidad poniéndola en un segundo o tercer plano, sino que incrementa nuestro carisma y eficacia. He aquí algunas prácticas simples para nutrir el sentido de humildad.

Ejercicio: Prácticas de humildad

- 1.** Admite que no tienes todas las respuestas.
- 2.** Mantente abierto a la retroalimentación de la familia, amigos y colegas.
- 3.** Escuche sin juzgar o interrumpir.
- 4.** Interactúa y acepta puntos de vista diferentes.
- 5.** Mantente dispuesto a admitir tus imperfecciones.
- 6.** Deja a un lado el ego.
- 7.** Haz que los demás se sientan valorados, importantes y apreciados.

Algunos de los mayores beneficios de practicar estos aspectos de la humildad incluyen la capacidad para ganarse el respeto de los amigos, la familia y los compañeros de trabajo, junto con el desarrollo de una mayor creatividad, así como el incremento de armonía y la paz al final del día. A medida que practicamos poner más amor y compasión en nuestras interacciones con los demás, nuestra humildad aumenta orgánicamente con facilidad, fluidez y sin tener que pensarlo mucho.

Amor

Amor es una palabra de acción, imprescindible para alcanzar nuestro próximo nivel de inteligencia colectiva. A medida que la conciencia colectiva aumenta, eventualmente se evidenciará que el amor es un modo avanzado de vida inteligente. Muchos sienten que el amor compasivo colectivo está emergiendo para convertirse en la próxima vibración de amor hacia la que la humanidad está trascendiendo. Esta transición puede ser suavizada tratando a los demás con amabilidad, respeto y compasión. Sin estas cualidades esta puede ser una larga y continua experiencia llena de estrés. Esta transición requiere de elecciones que partan de la sinceridad de nuestro corazón.

Actualmente estamos atestiguando una experiencia vital que nos presenta dos escenarios:

1. Estamos atestiguando un aumento de compasión, cuidado y el deseo de servir en el ascenso, a este nuevo nivel de inteligencia colectiva.
2. Al mismo tiempo, estamos experimentando un fuerte aumento del sentido de separación debido a la ira, el odio y los juicios que se desprenden de los fuertes prejuicios políticos y de cuestiones culturales y globales no resueltas.

Vivimos un momento de elección a nivel personal y colectivo: ¿Elegimos el amor, la bondad y la paz, o la separación, la amargura y más del estrés que esto genera? Es una elección individual y escuchar a nuestro corazón puede ser de gran ayuda. Considera que el camino del amor, la bondad y la compasión no ha sido todavía probado colectivamente. Sin embargo, el camino de la separación, el miedo y la culpa ha existido durante mucho tiempo - La vida parece estar llamándonos a cambiar. ¡Es hora de empezar a llevarnos bien con los demás!

Al acceder a los sentimientos sinceros de nuestro corazón y a la orientación que nos brindan se puede crear un campo energético de amor incondicional que nos inspira a conectarnos más profundamente con nosotros y a cuidar sinceramente de los demás. La mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que la falta de cuidado sincero incrementa el sentido de separación, el caos y el estrés que gran parte de la humanidad está experimentando. A medida que somos más amables y compasivos con los demás, se puede activar un proceso para revertir este impulso de miedo y separación, pero comienza con nuestro compromiso individual y sincero.

A continuación se presentan algunos ejercicios simples que pueden ser útiles para aumentar nuestro amor y utilizar colectivamente su inteligencia para manifestar coherencia, armonía y paz.

Expandiendo tu capacidad de amar

Preparación

Paso 1. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye hacia adentro y hacia afuera de tu corazón o área del pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual. Esto aumenta tu capacidad para concentrarte en tu intención.

Paso 2: Activa y sostén un sentimiento sincero como el amor, aprecio, cuidado o compasión por alguien -un amigo, animal, la naturaleza, etc. Esto ayuda a activar los sentimientos del corazón y hace que los siguientes ejercicios de práctica sean más efectivos.

Ejercicios de práctica:

No es necesario que realices estos ejercicios en el orden en el que los presentamos:

- Siéntate un rato en un estado de quietud y relajación e imagina que respiras amor en todas tus células. Esto ayuda a regenerar y refrescar tu sistema y a eliminar el estrés acumulado. Recuerda que hay evidencia de que la energía del amor puede activar y generar cambios positivos en nuestra biología.
- Aumenta el flujo de la energía del corazón a través de tu sistema practicando las cualidades del amor, como el aprecio, el cuidado, la bondad, el cuidado compasivo, la paciencia, el deseo de ayudar, etc. Esta es una de las prácticas más efectivas que puedes hacer para aumentar tu resiliencia, equilibrio emocional y acceder a esta poderosa energía en estos tiempos de cambio.
- Practica irradiar una suave energía de amor en tus interacciones con los demás o en cualquier situación en la que te encuentres en el día a día. Practica sentir amor y compasión por las personas que sufren dificultades en su entorno y en todo el mundo.
- Genera amor para calmar tu mente y reducir la sobrecarga de estrés. Además, la práctica de perdonarnos a nosotros mismos y a los demás aumenta la calidad de nuestro amor y capacidad de curación.
- Practica irradiar amor en futuras reuniones o en las interacciones que estés planeando. Esto te permitirá escuchar y ser escuchado de una manera más clara y compasiva.

NOTA

Es efectivo hacer algunos de los ejercicios sugeridos cada día para que irradiar amor se convierta en algo espontáneo y natural. Estos ejercicios pretenden también inspirarte para que desarrolles tus propias formas creativas de aumentar tu amor y descubrir los beneficios transformadores que esto genera. Tu corazón comenzará a señalarte las innumerables maneras en las que el amor puede ser efectivo. Hazte consciente de que cualquier situación a la que envíes amor está elevando la vibración de tu propio sistema y el entorno del campo energético del planeta.

Amar es la razón por la que estamos aquí.

“Las personas estamos apenas acariciando la superficie de la conciencia con respecto al poder del amor enfocado para crear armonía y orden en situaciones aparentemente imposibles, especialmente en temas de sanación con otros o entre países y tribus”.

- Doc Childre

Objetividad

La objetividad implica encontrar la madurez para desentenderse de un tema por unos momentos, dejando que las emociones se calmen, para poder volver a una visión más imparcial. Esto implica dar un paso atrás, para que puedas mantener el corazón y la mente abiertos sobre lo que realmente está sucediendo. Rara vez eres capaz de resolver tus problemas si tu mente está se empecina en ir para un lado y tus emociones para otro.

La siguiente técnica fue diseñada para crear objetividad en torno a un tema y ayudar a aclarar las memorias emocionales. La forma más fácil de empezar con los pasos de Ruta Nueva es practicar con un tema en particular mientras lees los pasos. Primero, escoge un tema menor -para comenzar-, no uno que esté muy cargado emocionalmente y que en el que seas más resistente al cambio. Los temas menores a menudo se resuelven rápidamente, pero aumentan nuestra confianza y resiliencia para abordar situaciones donde nuestra mentalidad está más cargada o donde nos sentimos más atascados. Recuerda mantener tu atención y energía enfocada en el corazón a lo largo de los pasos para mantenerte coherente.

Ejercicio: Lograr la objetividad y resolver los problemas usando la Técnica Ruta Nueva®

Paso 1. Toma conciencia de tus sentimientos respecto al desafío o tema a tratar.

Paso 2. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que respiras con tranquilidad o aprecio lenta y casualmente a través de tu corazón o área del pecho.

Paso 3. Asume objetividad sobre el sentimiento o tema, como si lo consideraras desde la perspectiva de un observador neutral.

Paso 4. Descansa en un estado neutral en tu corazón objetivo y maduro. Profundiza y alivia cualquier sentimiento desconcertante en la compasión de tu corazón. Esto puede ayudar poco a poco a disolver el peso emocional o la implicación emocional que le damos a las situaciones.

Paso 5. Después de disolver el peso emocional tanto como puedas, con toda sinceridad pide a la intuición de tu corazón la apropiada guía interna o perspicacia necesaria. Pregúntale a tu corazón qué es lo que realmente importa. Esta es una parte importante de la técnica Ruta Nueva. Aprender a disolver el significado emocional que das al asunto es importante porque esa importancia que damos a lo que sucede -en muchos casos- pesa más que el tema en sí mismo.

Sugerencia: Si no consigues una respuesta o una nueva visión de las cosas, encuentra algo que apreciar por un tiempo y repite la técnica Ruta Nueva más adelante, en otro momento. Algunos temas toman más tiempo para liberarse. Se necesita una compasión genuina, paciencia y aprecio para liberar viejas historias del juicio que nos mantienen desconectados de lo que realmente importa. Esto se hará más fácil con el tiempo. No somos malos por tener estos sentimientos tan subjetivos que nos separan, pero somos más felices y más efectivos cuando los transformamos.

Paciencia

La paciencia apoya nuestra capacidad de manejar nuestras energías desde un estado de tranquilidad, especialmente cuando las cosas no se mueven al ritmo de nuestra mente. La velocidad del cambio puede hacer que parezca que la vida se nos va de las manos. Esto puede amplificar los estados de impaciencia, irritación y frustración. Estas supuestas pequeñas fugas de energía a menudo con el tiempo se convierten en déficits de energía de gran magnitud, si no las actualizamos y las transformamos en paciencia, resiliencia y fluidez.

La energía precipitada e impaciente diluye nuestra capacidad para alcanzar resultados favorables. Cuando empujamos las cosas, desaparece la experiencia de fluidez y se crean jalones en nuestras intenciones. Es nuestra mente la que tiende a empujar las cosas; nuestro corazón elige el equilibrio, el ritmo y la fluidez. Al cooperar juntos, aumentan las circunstancias que facilitan buenos resultados en cualquier situación. Practicar paciencia y tranquilidad crea el ambiente energético para que nuestras comunicaciones, elecciones y acciones se desenvuelven con mayor fluidez. Los retrasos, los ordenadores lentos y las personas difíciles no desaparecerán mientras ejercemos nuestra paciencia. Sin embargo, la paciencia nos ayuda a sintonizar nuestra naturaleza mental y emocional con formas más razonables y efectivas de responder a lo que la vida nos presenta.

A menudo hacemos compromisos con gran entusiasmo para efectuar cambios de comportamiento y luego nuestras intenciones se desvanecen porque la impaciencia drena la energía de nuestra intención. La paciencia es una cualidad transformadora del corazón que a menudo olvidamos cuando es más necesaria.

Cultivar una actitud de calma o balance interior, suele ser un ingrediente indispensable para fortalecer y acceder a la paciencia y a la capacidad de recuperación cuando es necesario. Respirar una actitud de tranquilidad o calma crea un estado de tolerancia que desarticula a la impaciencia. Antes de responder a un correo electrónico, a una persona o ante una situación preocupante, respira tranquilo, calma la mente y las emociones. Esto te ayudará a hacer una pausa y revisar tu respuesta antes de hacer o decir algo que genere un lío emocional y gaste una enorme cantidad de tiempo que luego tendrás que invertir para hacerte cargo del control de los daños.

Nuestra intuición nos incita constantemente a ser más pacientes, pero la mayoría de nosotros sabemos que esa iniciativa se nos puede escapar con demasiada facilidad. Una vez que te des cuenta de cuántos reveses mentales y emocionales y drenajes de energía física son causados por la falta de paciencia, te puedo apostar que a te comprometes como nunca antes a instalar la paciencia como uno de los activos más importantes de tu vida para navegar en estos tiempos de cambios impredecibles, que corren a gran velocidad. La paciencia es algo muy importante. Ya es hora de que todos lo aceptemos.

Ejercicio: Reemplazar la impaciencia por paciencia

- 1.** Reconoce tus sentimientos tan pronto como sientas impaciencia, irritación o frustración.
- 2.** Haz una pausa en lo que estás haciendo, concéntrate en su corazón e inspira la actitud de tranquilidad. Imagina que con cada respiración que haces, generas sentimientos de paciencia y calma.
- 3.** Una vez que actives tu paciencia y recuperes tu equilibrio energético, respira esa sensación durante un rato más para ayudarte a anclarla. Después de hacer este ejercicio durante un día o dos, tu intuición comenzará a darte una señal automática cuando la impaciencia persista.

En la medida que nos comprometemos a reemplazar la impaciencia con paciencia y tranquilidad internas, nuestras respuestas irán surgiendo con más equilibrio, resiliencia y un discernimiento más claro. Esto puede evitar gran parte de la pérdida de energía y la fatiga que experimentamos al final del día. Ten paciencia con el proceso.

Quietud

Programar tiempos para practicar la *quietud interior* es una opción de ahorro de energía muy efectiva para permitir que nuestro corazón, mente y emociones experimenten un momento de relajación; para que descansen de la competencia en la que se sumergen sobre qué parte (corazón, mente o emociones) será la que determine las elecciones y decisiones que tomamos. La quietud aligera nuestro ya consistente tráfico mental y emocional para que el corazón hable.

La quietud requiere un poco de práctica porque nuestra mente tratará de ocupar cualquier espacio disponible, si es que dejamos la puerta abierta. Sin embargo, si las prácticas de quietud interior no produjeran resultados de gran valor, piensa en todos los siglos que los meditadores y las personas con conciencia espiritual habrían desperdiciado a lo largo de la historia.

Olvida lo místico y piensa en la quietud interior como algo práctico y común a cualquier persona. ¿Cuántas veces le hemos dicho a los niños o a otras personas que se queden quietos internamente para que escuchen, porque tenemos algo importante que decirles? Esto es porque sabemos instintivamente que la quietud juega un papel importante en la calidad y profundidad de la capacidad que la mayoría de la gente tiene para poder escuchar con claridad. Así que, ¿por qué no usar la quietud de forma que pueda reducir nuestra estática o ruido mental y emocional para que podamos escuchar el consejo y la sabiduría de la guía intuitiva de nuestro corazón?

Cuando nuestra mente finalmente se deja llevar a un estado meditativo, aterrizamos en un espacio de quietud interior. Desde allí podemos actualizar y mejorar nuestra experiencia de vida. A medida que aprendemos el valor de la quietud interior, se reducen las formas más desafiantes en las que la vida nos impide escuchar a nuestro corazón para que nos guíe y proporcione el discernimiento necesario para tomar mejores decisiones.

A menudo nos escuchamos a nosotros mismos y a otros decir, “Si hubiera previsto tal o cual cosa, habría manejado esa situación de manera diferente”. La quietud es una fuente primaria para ampliar nuestra capacidad de previsión y discernimiento. La quietud interior es un lugar en el que nuestro corazón puede hablar sin que la mente lo desvíe del camino. Para “saber” primero tenemos que estar lo suficientemente quietos y escuchar.

Sugerimos que la práctica de la quietud interior para conectar con la guía inteligente de nuestro corazón se convertirá en punto de partida para que la humanidad camine hacia delante.

Ejercicio: Quietud

Paso 1. Mientras respiras en silencio, imagina que tu respiración se tranquiliza y reduce la vibración de tu energía mental y emocional. Permanece con tu respiración y no dejes que te importe si tu mente te perturba. Esto mejorará con paciencia y práctica.

Para obtener beneficios de este ejercicio de quietud, no tienes que detener totalmente la mente - incluso reduciendo un poco la intensidad o velocidad de los pensamientos y calmandote mejora tu capacidad de sentir y conectar con los sentimientos y sugerencias del corazón. En poco tiempo, la capacidad para tranquilizar tu mente aumentará.

Paso 2. A medida que sientas que tu energía se calma, irradia suavemente amor y paz a tu entorno interior. Esto te conecta con la energía de tu corazón.

Paso 3. Mientras mantienes el estado de calma, pide a tu corazón guía, soluciones o un entendimiento más profundo sobre los problemas que estás experimentando.

Paso 4. Imagina la quietud como un lugar pacífico en el que estás sentado. Si los pensamientos surgen, no luches contra ellos. Enfócate suavemente en respirar amor y paz en la quietud. Nuestras elecciones superiores se hacen más obvias al aumentar nuestra capacidad de escuchar en la quietud la guía inteligente de nuestro corazón.

Nota: Cuando estés escuchando a tu intuición, no esperes un asistente tipo Siri o Alexa en el otro extremo con una descarga de respuestas. Especialmente en temas complejos, las respuestas intuitivas a menudo llegan más tarde - a través de algo que alguien dice, algo que lees, mientras estás en la ducha, conduciendo por la carretera, etc. Y muchas veces, más desde una sensación o emoción que desde otro pensamiento.

Recursos gratuitos adicionales

Explore la colección de recursos gratuitos del Instituto HeartMath, que ofrece soluciones prácticas para ampliar sus conexiones cardíacas, su crecimiento personal, su salud y su realización.

Esto incluye libros electrónicos, seminarios web, artículos de blog, videos, Add Heart Monthly Calls, una encuesta sobre el bienestar personal y *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance* libro electrónico. También se encuentran disponibles Mini-Cursos gratuitos, tales como Trauma Education for Humanitarian and Emergency Responders, HeartMath Education and Resilience Training (H.E.A.R.T.) for Veterans and Service Members, HMI Coherence course, and Heart Rate Variability (HRV) Basics.

Ve a <https://www.heartmath.org/resources/>

La Iniciativa de Coherencia Global es un proyecto co-creativo, basado en la ciencia, para unir a las personas en el amor y la intención centrados en el corazón, con el fin de facilitar el cambio en la conciencia global de la inestabilidad y la discordia al cuidado compasivo, la cooperación y el aumento de la paz. Conviértete en un Emisario de Coherencia Global y únete a otros en la Aplicación de Coherencia Global que conecta a personas de todo el mundo.

Más información en <https://www.heartmath.org/gci/>

Publicado en los Estados Unidos de América por:

Instituto HeartMath
14700 West Park Avenue
Boulder Creek, California 95006
1-831-338-8500

info@heartmath.org - www.heartmath.org

© 2020 Instituto HeartMath. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, o por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso escrito del editor.

HeartMath es una marca registrada de Quantum Intech, Inc. Para todas las marcas comerciales de HeartMath vaya a www.heartmath.com/trademarks.

14700 West Park Avenue Boulder Creek, California 95006

A vibrant sunset over the ocean. The sun is a bright white circle on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The sky transitions from yellow near the horizon to a deep red at the top. The water is a mix of green and blue. The entire scene is framed by a thick white border.

+❤️ HeartMath® Institute

14700 West Park Avenue
Boulder Creek, California 95006