



EL TALLER™

TRAMPAS DE LA MENTE

PROPÓSITO

Estar dispuesto a ver la enseñanza de cada experiencia

.....

Ante la incertidumbre por lo que está sucediendo en el mundo por estos días, muchos hemos experimentado en algún momento sentimientos de preocupación y ansiedad. Estas dos emociones se manifiestan en nuestra mente y generalmente, son una respuesta ante una idea de nuestra imaginación, al miedo de que suceda algo negativo o doloroso. Sintonizar nuestra mente con momentos futuros que no conocemos crea nerviosismo y angustia, pero lo más probable es que dichos eventos nunca ocurran y al final habremos invertido toda nuestra energía y tiempo en meras suposiciones y como resultado nos podremos sentir cansados y hasta enfermos.

En la mayoría de los casos las cosas a las que tanto le tememos que pasen, jamás suceden, se quedan reducidas a miedos infundados que nos generaron momentos de desesperación y estrés frente a situaciones difíciles que no sabemos afrontar y que por lo general solo nos complican la vida y nos causan sufrimiento.

La mente es la fuente creadora del universo, todo lo que sucede, ha sucedido y sucederá tuvo origen en la mente de alguien, todos somos libres de usar ese poder para crear situaciones positivas y armónicas, para lograr lo que anhelamos, o también tenemos la libertad de crear problemas y dolor preocupándonos de manera innecesaria.

Sin duda pueden existir pequeñas preocupaciones que rápidamente quedarán atrás, sin embargo, hay otras que se alojan en nuestra mente de manera permanente y que luego se transforman en problemas psicológicos, trastornos de ansiedad e incluso conducen a la depresión.

No existe un solo problema que pueda solucionarse mediante la preocupación, por el contrario, anticiparse negativamente a la acción, “pre-ocuparse” (ocuparse antes de...) es complicar más las cosas.

LA PREOCUPACIÓN NO EVITA LOS PROBLEMAS DE MAÑANA, SOLO NOS QUITA LA PAZ DE HOY.

Cuando sientas que tu mente empieza a tener pensamientos negativos sobre lo que va a suceder en el futuro, trata de traerla al presente e intenta invertir tu tiempo en algo agradable que te dé bienestar. Por ejemplo, aprovecha el tiempo de aislamiento preventivo para hacer lo que siempre quieres y nunca tienes tiempo:

- Aprende a meditar
- Cocina esas recetas que tienes guardadas en tu Instagram.
- Saca juegos de mesa y comparte con tu familia.
- Organiza tu closet y regala lo que no uses.
- Inscríbete y termina algún curso Online.
- Aprende un nuevo idioma por internet, hay muchos gratuitos.
- Has ejercicio.
- Mueve los muebles de lugar para re energizar tu casa.
- Siembra plantas en tu balcón.
- Baila frente al espejo.
- Pinta.

- Haz el mapa de tus sueños.
 - Termina el libro que llevas años leyendo por partes.
 - Aprende a usar la cámara de tu celular (Tiene miles de usos y no los conocemos).
 - Escribe un libro, monta ese curso, empieza a construir ese emprendimiento que te has soñado siempre.
-

OTRAS ACTIVIDADES QUE PUEDES HACER ESTANDO EN CASA

MUSEOS VIRTUALES

Tour virtual y colecciones online.

- **Museo de Arte contemporáneo** – Bogotá
<http://www.mac.org.co/mac/recorrido-virtual>
- **Museo Nacional de Colombia**
<http://www.museonacional.gov.co/su-visita/recorrido-virtual/Paginas/default.aspx>
- **Galleria degli Uffizi** - Florencia
<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
- **Prado** - Madrid
<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- **Louvre** – París
<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- **British Museum** - Londres
<https://www.britishmuseum.org/collection>

ACUARIO DE ATLANTA VIRTUAL

- **Cámaras on line de sus exhibiciones**

https://www.georgiaaquarium.org/webcam/beluga-whale-webcam/?utm_source=Iterable&utm_medium=email&utm_campaign=campaign_1085478

MÚSICA CLÁSICA

- **Conciertos de la orquesta filarmónica de Berlín**

<https://scherzo.es/la-filarmonica-de-berlin-abre-gratuitamente-su-digital-concert-hall-durante-un-mes/>