

Ejercicio para reprogramar la mente y dejar atrás para siempre los recuerdos del pasado que te pueden estar afectando

El Ciudadano · 27 de septiembre de 2017



La **meditación** es una excelente herramienta que nos puede ayudar a dejar atrás esos pensamientos que no nos permiten tener paz mental en nuestro día a día. El estado en el que está nuestra mente es muy importante, ya que si no se encuentra bien eso puede afectarnos en distintos ámbitos de la vida, incluso en la salud física.

Por eso conocer algunos ejercicios de meditación nos pueden ayudar a resolver problemas y sentirnos mucho más aliviados en la vida.

Para cada situación, hay ejercicios específicos que «atacan» distintos pensamientos que nos podrían estar afectando, y en esta oportunidad te queremos mostrar uno que sirve para **dejar atrás cosas del pasado que no nos permiten avanzar como queremos.**

Esto **no se trata de borrar los recuerdos, pero sí de aceptarlos como enseñanzas y mirar hacia adelante**, sin estancarse en «lo que pudo haber sido».



1.- La preparación previa

Lo primero que debes hacer es generar un espacio en el que te sientas cómodo para realizar la meditación. Para ello puedes prender un sahumerio, un incienso o cualquier fragancia que te produzca relajación.

El ejercicio de meditación lo puedes hacer en una silla o en el suelo, pero siempre debes **procurar tener la espalda recta.**

Empezarás el ejercicio haciendo **tres respiraciones profundas**; intenta concentrar tu mente en cómo el aire entra por tu nariz y viaja hacia tu abdomen.

2.- La visualización

Una vez hecho el paso anterior, **visualiza la siguiente situación**: te ves sentado frente a una pizarra que está completamente escrita. No distingues lo que dice en ella, pues son muchas letras pequeñas. Esas letras son todo lo que llevamos en nosotros: creencias y enseñanzas que tenemos interiorizadas, pero que no se alinean con la persona que ahora queremos ser.

Visualiza claramente el color de la pizarra y la letra. Mantén esa imagen en tu mente durante varios segundos, hasta que sientas que es completamente real. Una vez que sea así, di fuerte: «**les doy las gracias y les digo adiós**».

Después de pronunciar estas palabras, toma un borrador y **empieza a eliminar** todo lo que está escrito en la pizarra, hasta que quede completamente vacía. Luego, ese mismo borrador límpialo con agua cristalina.

Una vez visualizada toda esta escena, haz **tres respiraciones** profundas antes de abrir los ojos completamente.

 Ejercicio para dejar atrás el pasado.

Cabe señalar que haciendo meditación no lograrás eliminar todo lo que te aqueja por arte de magia, pero si eres constante esto sí te ayudará a liberar todo lo que te puede estar lastimando.

Este ejercicio lo debes realizar **una vez al día**, hasta que la situación del pasado que quieres sanar se vaya de tus pensamientos.

Ten claro que la meditación ayuda a tu mente a estar tranquila y analizar los problemas desde otra perspectiva.

¡Inténtalo!

Fuente: [El Ciudadano](#)