

Practica el OMMMMMMM

La incertidumbre actual ha vuelto a poner de moda la meditación. Si quieres iniciarte y no sabes cómo, sigue nuestros consejos.

TEXTO: MARÍA FERNÁNDEZ-MIRANDA. FOTO: CATHRINE WESSEL.

Hace tres años, Claudia Osborne rompió con su novio y abandonó Nueva York, la ciudad en la que vivía por aquel entonces. «Tomé esa decisión sin saber muy bien por qué. Yo seguía enamorada y no quería irme, así que me destrocé el corazón a mí misma. Pensé que igual me estaba autosaboteando, hasta que me di cuenta de que había algo dentro de mí que no funcionaba», cuenta. Había cumplido los 28 y su vida estaba del revés. Ya en Madrid, empezó a formarse como *coach* en temas de crecimiento personal. «Lo hice, en primer lugar, por mí, aunque ahora también ayudo a los demás», cuenta la *socialité* (es hija del cantante Bertín Osborne), que acaba de publicar el libro *Lo mejor de ti. El arte de conocerse y cuidarse a uno mismo para ser feliz* (ed. Planeta). Probablemente te sientas identificada con su historia; al fin y al cabo, ¿quién no ha estado perdida alguna vez? Sobre todo

Un monte perdido es el mejor sitio para meditar, pero si no puedes escaparte también vale el salón de casa



Ponte en modo pausa

La *coach* Verónica Casaos (veronicacasaos.com) te da ideas para ejercitar la atención consciente.

1

Escaneo corporal

«Túmbate en un sitio cómodo, en silencio, y haz un recorrido mental por tu cuerpo».

2

En la mesa

«Presta atención a lo que comes y a cómo lo haces. La ansiedad nos lleva a comer compulsivamente».

3

Escucha

«Fíjate en los sonidos, sin juicios y sin tratar de averiguar de dónde o de quién proceden».

4

Una sola tarea

«Deja atrás la función *multitasking*. Céntrate en una sola tarea cotidiana, ya sea tomarte un café, fregar los platos...».

ahora, cuando estamos inmersas en una pandemia que ha multiplicado la sensación de incertidumbre. Ante este panorama, muchas personas están tomando el mismo camino que Claudia: refugiarse en la meditación y el *mindfulness* para volver a encontrar el norte.

MÁS ESTRÉS

Tal y como revela el tercer *Estudio de Salud y Vida Aegon*, nueve de cada diez españoles asegura haber sufrido estrés en los últimos 12 meses, «principalmente por motivos ligados al coronavirus, ya sea por miedo al contagio personal o de un familiar (44,8%) o por estar confinado (36,2%)». ¿Resultado? Se disparan los problemas de sueño, ansiedad, irritabilidad, ira, tristeza... «Las mujeres


y las generaciones Z y *millennial* son las que han experimentado los sentimientos más negativos», señala el mismo informe. Esos datos podrían explicar el actual *boom* de las herramientas de bienestar emocional. ¿Ejemplos? Goda Karosaitė, fundadora de la famosa marca de zumos saludables Fit Food, se ha lanzado con Bob Bodi (bobbodi.com), una plataforma *online* que ofrece entrenamientos de yoga, pilates y meditación, entre otros, mientras que expertos en técnicas de bienestar, como la modelo Verónica Blume, ofrecen sesiones en Diana, la nueva *skill* del asistente virtual Alexa.



preguntando cómo llevar ese hábito a la práctica. «Se trata de entrenar la atención. Aunque te vengan cien mil cosas a la cabeza, no te preocupes, porque le ocurre a todo el mundo; simplemente, deja que esos pensamientos pasen», explica Claudia Osborne, quien recomienda meditar a diario, aunque sólo sea durante diez minutos, y preferiblemente por la mañana. Ella cree que sentirse bien con uno mismo también pasa por ejercitar la aceptación: «Nuestra felicidad a menudo depende de lo que nos quieran nuestros padres, lo que nos digan nuestras amigas o lo que nos suceda en el trabajo, cuando eso debería salir de dentro, de ti misma», explica. ¿Te animas a reencontrarte? ●

HÁBITO DIARIO

Todo el mundo habla de meditación hoy en día, sí, pero quizá te estés

Deja de hacer mil cosas a la vez: el *multitasking* ya no se lleva 



Equípate en clave zen

Un libro que te guía, un aparato que te calma y una prenda que hace que te sientas cómoda. Aunque para centrarte en el aquí y ahora sólo necesitas cerrar los ojos, estos tres objetos también ayudan.



Para leer

En *Lo mejor de ti* (17,90 €), Claudia Osborne te anima a emprender un camino de crecimiento personal. Incluye ejercicios y meditaciones.



Para dormir

Morphée (79,95 €) es un novedoso dispositivo que emite sesiones de respiración, música relajante... Ponlo en tu mesilla de noche, ¡no necesita wifi!



Para vestir

Oysho ha lanzado la colección *Yoga & Meditation*, con prendas muy cómodas de algodón orgánico, como estos pantalones estilo *harem* (29,99 €).