

Meditación Sigilosa

1. Siga 3 respiraciones

Si comienza a sentirse abrumado, tómese un momento rápido y centrado, tan corto como seguir tres respiraciones, para conectarse con un sentido más profundo de sí mismo.

2. Reconocimiento

Reconozca mentalmente a aquellos que lo ayudaron a aprender las habilidades que tiene, que le enseñaron a ser mejor en su trabajo. Todos somos parte del panorama general.

3. Sosteniendo

Observe cómo está sosteniendo algo en la mano: un volante o una taza, por ejemplo. ¿Cuál es la calidad de tu agarre? A veces ejercemos tanta fuerza para sostener las cosas que exacerba la tensión sin que nos demos cuenta.

4. Nutrirse

Coma una comida o merienda, o beba su té con atención, notando los colores, sabores y la textura de lo que está comiendo o bebiendo.

5. Investigue usted mismo

Tómese unos minutos para investigar cómo le gustaría ser percibido al finalizar una reunión, un correo electrónico y una llamada. ¿Te gustaría aparecer como temible, gentil, resuelto, inclusivo, de mente abierta, inquebrantable? ¿Cómo te sientes cuando percibes a los demás de esa manera?

6. Volver a leer

Leer un correo electrónico completo dos veces antes de redactar una respuesta.

7. Compasión en conflicto

En una situación de conflicto potencial, deje que la compasión lo guíe. ¿Qué le gustaría que le dijera alguien si estuviera enojado con usted? ¿Qué le gustaría escuchar si supiera que hay dos lados legítimos de la historia?

8. El arte de escuchar

Para una próxima conversación uno a uno, resuelva escuchar más y hablar menos.

9. El arte de la bondad amorosa

Al comienzo de una reunión, ofrezca en silencio las frases de bondad amorosa a todos los demás en la reunión.

10. Haga buenas conexiones

Cuando comience o continúe con su práctica de atención plena, use su nueva sensibilidad para establecer conexiones con colegas que comparten sus valores y desafíos.

11. Sea el destinatario de sus palabras

Antes de enviar un correo electrónico importante, envíelo primero. Cuando lo abra como destinatario, tendrá en cuenta el tono, las implicaciones y las omisiones que de otro modo podría perder cuando se concentre en la composición.

12. Ayudando a la felicidad

Si se siente deprimido o desanimado, considere ayudar a alguien en el trabajo. La ciencia ha identificado un ciclo de retroalimentación que ayuda a la felicidad. Cuanto más ayudes, más feliz serás.

Por Sharon Salzberg; Extraído y modificado de su libro "La Verdadera Felicidad en el Trabajo"

