

# Cuadernos eeMindful

## Mindfulness

**El significado de la amabilidad**

**Eugenio V. Holz**

CONTIENE  
10 MEDITACIONES

eeMindful

ESPACIO EMOCIONAL MINDFUL



Los **Cuadernos eeMindful** son extractos de libros, videos y conferencias de diversos autores de reconocido prestigio en el mundo de la medicina, de la psicología, de la nutrición y de las terapias alternativas.

Estos cuadernos tienen por misión facilitar la comprensión en una amplia variedad de temas y servir de base en los cursos, talleres y conferencias impartidos por eeMindful.

A través de las diferentes ediciones que se irán publicando de cada uno de los cuadernos, iremos incorporando nuevos datos y conocimientos al tema tratado.

En tus manos tienes la 2ª edición de “**Mindfulness. El Significado de la amabilidad**” que esperamos aporte una nueva forma de ver la vida en tu día a día.

Las 10 meditaciones se podrán descargar en nuestra web: <[www.eemindful.es/tienda/cuadernos](http://www.eemindful.es/tienda/cuadernos)>.

Este cuaderno es un extracto del libro de Christopher K. Germer, “**El poder del Mindfulness – Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas**”, a través del cual podrás ampliar la información, con ejemplos y casos prácticos.

**2ª Edición junio 2023**

## **Contenido**

<b>0. Introducción</b>	<b>3</b>
<b>1. Se amable contigo mismo</b>	<b>5</b>
<b>2. Atención plena del cuerpo</b>	<b>9</b>
<b>3. Atención plena de las emociones difíciles</b>	<b>15</b>
<b>4. ¿Qué es la autocompasión?</b>	<b>19</b>
<b>5. Caminos hacia la autocompasión</b>	<b>25</b>
<b>6. Cuidar de nosotros mismos, nosotras mismas</b>	<b>31</b>
<b>7. Cuidar de los demás</b>	<b>41</b>
<b>8. Encontrar el equilibrio</b>	<b>49</b>
<b>9. Progresar</b>	<b>55</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>57</b>

## Capítulo 0. Introducción

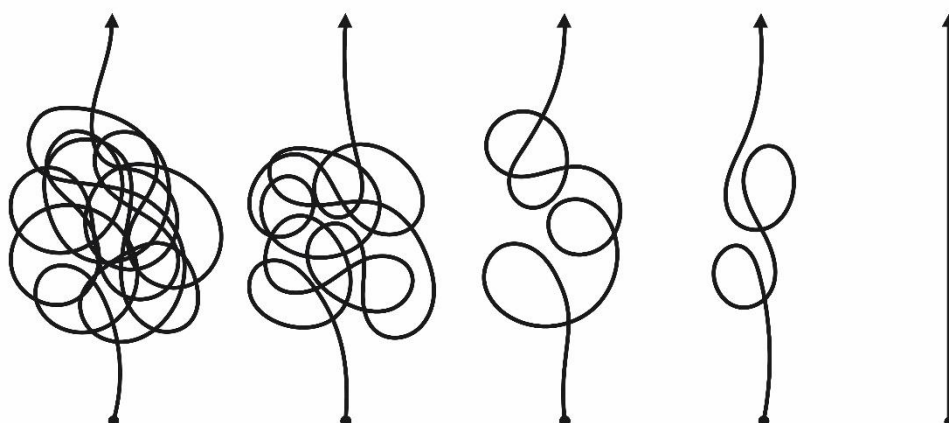
Las emociones difíciles se presentan constantemente. El dolor emocional está siempre con nosotros, con nosotras por mucho que intentemos evitarlo y vienen sin previo aviso.

Sin embargo, lo importante no es su existencia, sino la manera que tengamos de relacionarnos con ellas.

Podemos ser conscientes del dolor que nos producen las emociones difíciles, evitando que nos atrapen y aprender de ellas con amabilidad y comprensión.

Si nos abrimos al dolor emocional y dejamos de sentirnos culpables con nosotros mismos, con nosotras mismas o con los demás, cada vez que algo no sale como inicialmente habíamos pensado, empezaremos a aceptarnos con todas nuestras virtudes y defectos.

Liberarnos de las emociones difíciles y de los pensamientos destructivos a través de la autocompasión, permite mejorar nuestra autoestima y reducir los niveles de estrés y ansiedad.



La autocompasión es la base para poder practicar la compasión por los demás.

El primer paso consiste en cuidarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas, tanto física como emocionalmente. De la misma manera que nos aplicamos un vendaje cuando nos hemos torcido un pie, con la intención de aliviar el dolor, tal como hemos aprendido en algún momento de nuestra vida, ¿por qué no nos aplicamos de la misma forma un vendaje cuando sentimos dolor emocional?, ¿por qué no somos igual de hábiles gestionando nuestras emociones difíciles?, ¿por qué no nos sorprende la práctica de la autocompasión física y nos cuesta tanto gestionar la autocompasión emocional?

El cuerpo se protege del dolor físico **luchando**, **huyendo** o **quedándose inmóvil**. Pero ¿qué ocurre cuando el dolor es emocional?, ¿cómo nos protegemos de nosotros

