

SUKEY Y ELIZABETH NOVOGRATZ

ILUSTRACIONES DE NIEGE BORGES

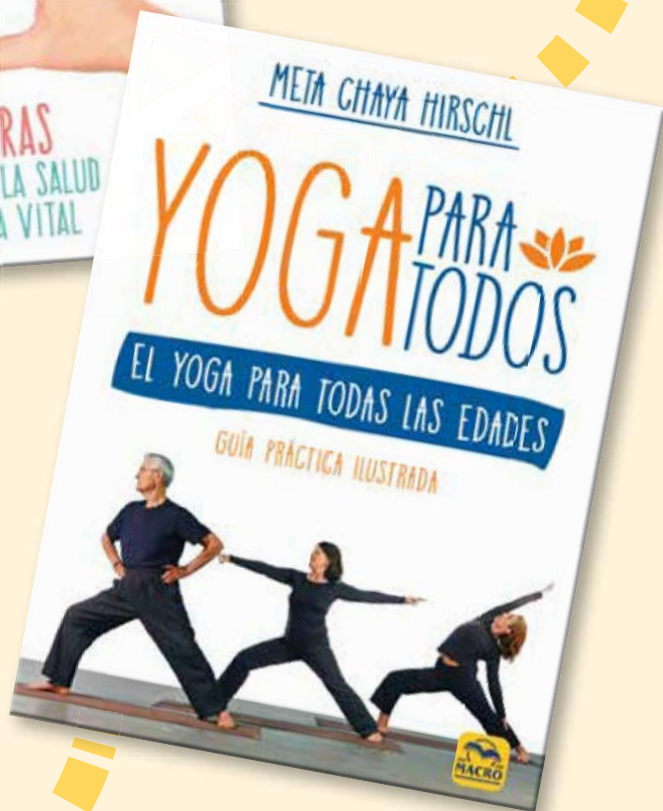
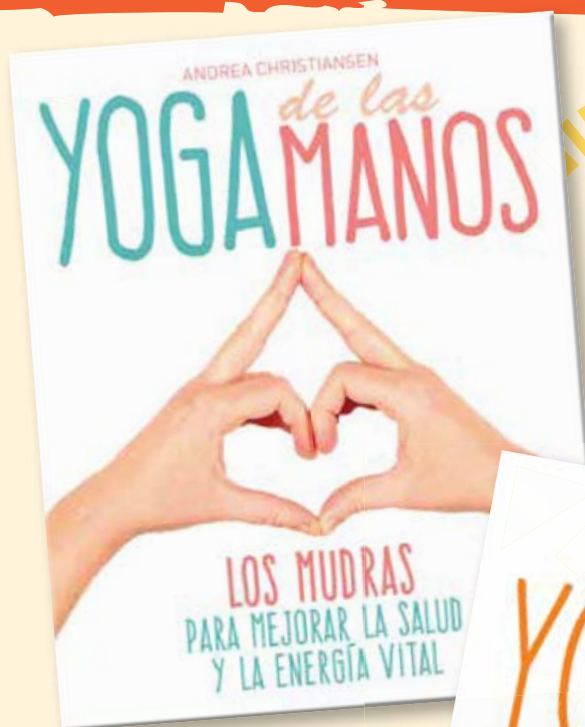


# SOLO SIÉNTATE

SI CREES QUE MEDITAR NO ES LO TUYO,  
¡TE EQUIVOCAS!



## OTROS LIBROS DE LA COLECCIÓN "YOGA"



SUKEY Y ELIZABETH NOVOGRATZ

ILUSTRACIONES DE NIEGE BORGES

# SOLO, SIÉNTATE

SI CREES QUE MEDITAR NO ES LO TUYO,  
¡TE EQUIVOCAS!



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre los autores y sobre la colección,  
visita nuestra página web: [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

Título original: Just Sit - A meditation guidebook for people who know they should but don't

Copyright © 2017 by Sukey Novogratz and Elizabeth Novogratz

Publicado en el idioma original por HarperCollins Publishers

195 Broadway, New York, NY 10007 USA

coordinación editorial: Elio Bortoluzzi, Simona Empoli

traducción: Elisa Rimoldi

revisión: Leire Aranegi Mateo, Leticia Albarrán Rodríguez

portada: Matteo Venturi, Roberto Monti

ilustraciones: Nieve Borges

impresión: Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: abril 2019

Colección: "Yoga"

© 2019 Macro Ediciones

c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-26-6

Depósito legal B 6255-2019



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas gestionadas de modo correcto y responsable.

La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

# ÍNDICE

PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN	11
UNA BREVISIMA CLASE DE HISTORIA	14
CAPÍTULO 1: NO ES TAN COMPLICADO: INSTRUCCIONES PARA SENTARTE Y MEDITAR	17
CAPÍTULO 2: ¿POR QUÉ NO ESTÁS MEDITANDO?	37
CAPÍTULO 3: SIÉNTATE Y MEDITA, A PESAR DE TODO	63
CAPÍTULO 4: MEDITACIÓN "A TU MANERA": HAZ LO QUE TE HAGA SENTIR BIEN	91
CAPÍTULO 5: EL CUERPO ELÉCTRICO	127
CAPÍTULO 6: JUEGOS MENTALES: ¿QUIÉN TIENE EL CONTROL?	150
CAPÍTULO 7: LA MEDITACIÓN Y TÚ: ¿QUIÉN QUIERES SER EN ESTE MUNDO?	175
CAPÍTULO 8: EJERCICIOS DE MINDFULNESS: CONECTA CON TU VIDA	198

"ESTAMOS TODOS  
ACOMPAÑÁNDONOS  
LOS UNOS A LOS OTROS  
EN EL CAMINO HACIA CASA"

RAM DASS





Una soleada y polvorienta tarde de verano de 1963, Robert Novogratz, padre de Elizabeth y padre adoptivo de Sukey, salió a correr como todos los días después del trabajo para quitarse de encima los problemas del día con un poco de ejercicio. Hacía veintiséis años que era un oficial del ejército y vivía en las afueras de Detroit con su esposa Barbara y sus dos hijos mayores. Pocos años antes, durante su etapa como estudiante en West Point, había destacado como jugador de fútbol americano amateur. Desde entonces, y durante toda su carrera como militar, se había esforzado en mantener disciplinadamente una buena rutina de ejercicio físico.

Precisamente, esa noche estaba corriendo a algunos kilómetros de distancia de su casa, cuando apareció un coche de la policía.

“¡No te muevas!” le gritó uno de los dos policías. En menos que canta un gallo, para sorpresa de Robert, los dos policías salieron del coche y le pararon.

“¿De qué está escapando?” le preguntó uno de ellos bruscamente.

Robert, muy confundido, se quedó inmóvil tal y como le habían ordenado. “Estoy entrenando”, dijo.

Los policías le miraron con cara de sospecha: era 1963 y las personas normales no solían salir a correr antes de cenar.

Robert sacó su placa y se la enseñó a los policías, diciendo: “Se lo juro oficiales, simplemente he salido a correr. Me gusta, me mantiene en forma y me ayuda a relajarme después de un día duro, eso es todo”.

Los dos policías siguieron mirándole con cara de sospecha y le dijeron: “Muy bien señor, no le vamos a detener, pero le vamos a acompañar a casa”.

Y fue así, como si se tratara de un criminal, le hicieron sentar en el asiento trasero del coche de policía. Cuando llegaron delante de la casa que él les había indicado, los oficiales le acompañaron hasta la puerta de entrada para asegurarse de que fuera su casa. Su esposa lo confirmó, pero cuando se fueron tenía alguna que otra pregunta para su marido...

En la actualidad, una situación de este tipo nos parecería ridícula, sobre todo ahora que la mayoría de nosotros practicamos algún deporte o, al menos, somos conscientes de que hacer ejercicio es sano. Pues bien, la meditación se ha convertido en el equivalente de lo que el jogging era hace unos diez años: aunque cada vez esté más de moda, en muchos sitios aún es vista con escepticismo o incluso con resistencia y menosprecio. En la cultura actual, hemos superado el momento en el que se negaban por completo los beneficios de la meditación, pero aún no hemos llegado al punto en el que es firmemente aceptada como una práctica tan saludable como lo es el practicar deporte con regularidad, comer verduras o no fumar. Si bien nadie llamará a la policía, aún puede pasar que las personas te miren como si estuvieras loco si te ven sentado en el suelo, inmóvil y mirando a la nada.

En 1960 las personas no salían a correr y comían gelatina artificial como si fuera ensalada. Ahora, cincuenta años después, cientos de miles de americanos participan cada año en maratones, y la quinoa y las verduras verdes son el plato estrella de la mayoría de nuestras dietas. Del mismo modo, dentro de cincuenta años podría suceder que la meditación se convierta simplemente en una práctica común. Porque además... cualquiera puede meditar, ¡tú también! Así que sigue leyendo y después deja el libro, siéntate y medita.



# LA MEDITACIÓN NO ES PARA COBARDES

Es cierto lo que dicen: ¡la meditación te cambia la vida! Mejora la salud, hace que seamos más amables y pacientes, mejores padres y mejores compañeros o compañeras de trabajo, más creativos. Baja la presión y mejora el sueño, te ayuda a perder peso, a deshacerte de las arrugas, a tener una mejor vida sexual, a superar el luto, a enfrentar traumas, a amar más y combatir menos. La meditación hace que resplandezcas.

Conlleva poco sacrificio a nivel de tiempo: solo unos veinte minutos al día, menos que la duración de un episodio de una serie de TV y de una sesión de *manicura*. Es gratis: no hacen falta herramientas especiales. Además, afortunadamente la gente que practica la meditación ya no es considerada como *hippie* o miembro de alguna secta. En resumidas cuentas, meditar es maravilloso, y lo que obtienes a cambio es mucho más que el esfuerzo que conlleva.

Solo tiene un pequeño inconveniente: tienes que hacerlo en serio. Esbozar un programa de meditación, afirmar que vas a meditar y fantasear con la felicidad que sentirás cuando estés en un *ashram* no sirve de nada. Es precisamente esto lo que le falta a la mayoría de la gente antes de poder decir que está meditando: sentarse y meditar.

Pero, ¿qué es lo que hace falta entonces?, ¿por qué es tan difícil incluso simplemente empezar?

Vamos a dar por descontado que no eres de los que ya medita cada día, de otra manera no estarías leyendo un libro acerca de cómo hacerlo. Esto es lo que ocurre con la meditación: una vez has aprendido a hacerlo, y la practicas siempre, de la noche a la mañana empieza a haber toda clase de cambios positivos, cambios rápidos, fáciles y espontáneos, y, sobre todo, permanentes. La meditación es la mejor herramienta que conocemos para obtener un cambio: bien sea perder diez kilos, salir de una relación poco sana, o simplemente ser más paciente en un atasco, la meditación te ayudará a hacerlo. Cuanto más meditas más te parecerá que la meditación es un regalo y no un deber, y es por ese mismo motivo que muchísimas personas no ven la hora de que llegue su momento de meditar.

A menudo es durante los periodos de crisis cuando sentimos la necesidad de cambiar. Muchos empiezan a meditar porque están poniendo toda su vida en cuestión o porque han vivido recientemente una enorme decepción, como un divorcio, un fallecimiento o alguna otra clase de trauma desgarrador. Este tipo de sucesos, a pesar de lo dolorosos que pueden llegar a ser, se pueden convertir en grandes estímulos, a menudo obligándonos a tomar importantes decisiones de cambio. Si estás viviendo una crisis importante, toma en consideración también recibir ayuda de un terapeuta, un psicólogo o un asistente social, si es que no lo has hecho ya. Sin embargo, tranquilos porque para meditar no es necesario pasar por una gran tragedia personal, ni hacen falta pantalones especiales de yoga hechos de fibra de bambú bio. Lo bueno de la meditación es que puedes practicarla así como estás y puedes empezar enseguida.

Hace tiempo, nosotras dos junto a otras personas, teníamos una website desde la que cada día enviábamos *newsletters* acerca de temas de salud, como el yoga, el *chi*, la reflexología, los *body scrubs* caseros de nueces, aceites esenciales, etc. Teníamos seguidores en todos los Estados Unidos, que querían información verídica pero aliñada con algo de humor, muchos de ellos nos escribían para profundizar con preguntas e incluso a veces para enviarnos comentarios y hacernos sugerencias. Algunos nos pedían la receta de la cúrcuma, otros pedían información acerca del yoga para gente que corre y otros pedían consejos acerca de la protección solar. Sin embargo, lo que más nos preguntaban, con diferencia, eran temas relacionados con la meditación.

Muchísimos de ellos, futuros meditadores aún escépticos, ya sabían que la meditación es excelente para una buena salud mental. Física y emocional, que trae consigo una larga lista de efectos benéficos y que a menudo cambia la vida de las personas; lo que realmente no conseguían entender era qué es la meditación y cómo practicarla.

Por aquellos tiempos también estaba creciendo nuestro propio interés por la meditación: habíamos acudido a retiros, *workshops* y cursillos, habíamos leído libros acerca del tema, y habíamos hablado con gurús, monjes y maestros. A medida que nos íbamos adentrando en la jungla de preguntas de los lectores, nos dábamos cuenta de lo poco que sabíamos de meditación: no teníamos experiencia directa, porque meditábamos menos de una vez al día, menos que una vez por semana y a veces solo una o dos veces al mes. O sea, que hablábamos mucho, pero sabíamos poco: habíamos escrito por lo menos veinticinco artículos acerca de este tema, siendo conscientes de que para tener una idea real de lo que realmente significaba, y para predicar con el ejemplo, íbamos

a tener que reducir la velocidad y tener la constancia de meditar cada día.

Queríamos conocer las respuestas a esas preguntas con las mismas ganas que nuestros lectores, y fue entonces cuando decidimos profundizar en el tema. Si la meditación es tan buena, ¿por qué no la practican todos? ¿Realmente puede transformar nuestra vida? ¿De verdad conlleva tantas ventajas para la salud como dicen? ¿Ayuda a envejecer mejor? ¿Con menos arrugas y menos fallos a nivel físico? ¿Y a ser mejores padres? ¿Y a ser más creativos? ¿Y a aceptarnos más a nosotros mismos?

Para poder encontrar las respuestas solo había una cosa que podíamos hacer: sentarnos a meditar, investigar, viajar, y después meditar un poco más. Meditamos en casa, en la oficina, por la calle, en las habitaciones de hotel, en los retiros de meditación, en la India, en el suelo, sobre almohadas, en el césped, sobre la arena durante las vacaciones. Nos sentamos a meditar, aprendimos muchas cosas y hablamos con mucha gente a lo largo del camino. Descubrimos que el mayor secreto de la meditación es que no hay ningún secreto: solo has de encontrar el tiempo cada día para sentarte y meditar.

Llegadas a ese punto entendimos que ya no era suficiente con enviar una *newsletter* diaria corta y sencilla, aunque adorable, que se podía leer y digerir en tan solo dos minutos. Es así como a partir de las preguntas que hemos recibido de nuestros amigos, de familiares y de la comunidad digital hemos creado este libro y, añadiendo todo tipo de información general, detallada o muy específica, lo hemos enriquecido, haciendo un *mix* más interesante. Tenemos la convicción de que cualquier persona sobre la faz de la tierra sacaría provecho de la meditación, y que el mundo sería un lugar más amable si todos nos sentáramos cada día a meditar. Hemos querido quitar el *aura* de misterio que envuelve a la meditación, y ayudaros a vosotros, que sois nuestra comunidad, a que os sentéis a meditar cada día, a pesar de todo.



# UNA BREVÍSIMA CLASE DE HISTORIA

## LA MEDITACIÓN SE MUEVE HACIA EL OESTE

La meditación existe desde hace 5000 años, o posiblemente incluso más, y aunque no todas las cosas antiguas son necesariamente increíbles, creemos que la meditación sí lo es.

### 400-100 A.C.

Un hindú llamado Patanjali redacta los *Yoga Sutra* así como un manual de uso que les acompaña. Esta práctica se denomina *Ashtanga* (o “yoga de las ocho partes”) e incluye *asana* (posturas), *pranayama* (técnicas de respiración), y muchísimas meditaciones. Ha sido la caja de herramientas de los maestros de yoga alrededor del mundo desde el inicio de los tiempos, o como mínimo desde el 400 a.C.



1893

### SWAMI VIVEKANANDA

llega a Chicago y hace temblar Estados Unidos con sus lecciones sobre espiritualidad. Todo el país cae rendido a sus pies. Ha introducido la meditación por primera vez a muchos americanos.

1967

### LOS BEATLES

conocen a Maharishi Mahesh Yogi, el yogi que ha desarrollado las técnicas de meditación trascendental, y de repente por todo el mundo, los chavales que van "a la última" se sientan a meditar con las piernas cruzadas. La meditación trascendental se hace famosísima en Occidente.

1971

**RAM DASS** escribe el libro *Be Here Now*, la Biblia de contracultura que ha sacado a muchos americanos de un gran letargo.

1975

### LA RESPUESTA A LA RELAJACIÓN

Herbert Benson es el primer médico occidental en recetar la meditación. Un ¡hip hip hip hurra! para Herbert.

1990

### SEJI OGAWA DESCUBRE QUE LA RESONANCIA MAGNÉTICA FUNCIONAL (fRMN)

puede ser utilizada para medir los efectos de la meditación sobre el cerebro, y los estudios confirman lo que los yoguis llevaban tiempo diciendo: pues sí, ¡la meditación cambia la neuroplasticidad del cerebro!



1979

### LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN LA MINDFULNESS

es introducida en Occidente a través de Jon Kabat-Zinn.

1980

**YODA** meditaba en la gran pantalla. Al poco tiempo salen por todas partes aspirantes a Caballeros Jedi.



2014

La meditación llega por fin a los oídos de todos: sale el número de febrero de la revista "Time" que tiene como tema de portada la "Decisión Consciente".

## CAPÍTULO 2

¿POR QUÉ NO ESTÁS  
MEDITANDO?

# ASÍ ES COMO LA MEDITACIÓN PUEDE ARREGLARTE LA VIDA

¿Quieres gozar de buena salud, tener menos estrés, menos preocupaciones, menos ansiedad, menos depresión, menos miedo, menos enfermedades, menos agotamiento, menos rabia, menos decepciones, menos dependencia de alcohol, drogas, comida, cigarrillos o del amor de alguien?

¿Quieres más realidad, más alegría, más emociones, más contactos, más vibraciones, más pasión, más claridad, más libertad y mucho más amor? A estas alturas casi todos conocen los muchos beneficios de la meditación, pero por algún extraño motivo aún muy poca gente practica la meditación. Aunque pueda parecer raro, son muy pocas las veces en las que los seres humanos hacemos aquellas cosas que nos ayudan o que incluso nos pueden salvar. Tenemos dos buenas preguntas para vosotros: “¿Qué os ha llevado hasta aquí?”, “¿por qué queréis meditar?”. Para algunos de vosotros la respuesta puede resultar obvia: estáis en medio de una gran crisis existencial o al borde de una crisis nerviosa o habéis estirado demasiado la cuerda. Si es así ni siquiera hace falta que leáis lo que queda de capítulo, pasad directamente al Capítulo 3. No hace falta que paséis revista a la lista entera de efectos positivos que obtendréis si meditáis con constancia cada día, porque vuestro sufrimiento ya es un estímulo lo suficientemente grande como para realizar el cambio.

En cuanto al resto de vosotros que estéis pasando por alguna dificultad, pero sin ningún dolor demasiado agudo, aquí tenéis algo de motivación extra que os servirá para llevar a cabo esta práctica. Confíad en nosotras: os llevaremos derechos a sentaros en el cojín y a meditar. Cuando se trata de motivar a alguien para que lo haga, lo bueno de la meditación ¡es que hay muchísimos motivos excelentes para hacerlo! Cada uno de nosotros puede hacer una pequeña búsqueda en el alma para encontrar la parte que queremos cambiar, porque incluso la chica de instituto perfecta lleva dentro escondida, en algún lugar, a una adolescente en plena crisis. Así que haz una pequeña lista y...

## ENCUENTRA UN BUEN MOTIVO PARA EMPEZAR A MEDITAR.

# LAS MUCHAS CARAS DE LA MEDITACIÓN

## EL ANTÍDOTO A LA ANSIEDAD



La meditación, al sacar a la luz las causas de tu inquietud interna y aquello que activa tu mente y su divagar, te permite observar las voces, las historias, y los pensamientos que te fastidian, te culpabilizan, te hacen más pequeño, te preocupan, te ponen en alerta y te juzgan: esas pequeñas vocecillas que siempre te están o bien premiando o bien castigando.

## EL FACTOR ANTI-ANESTESIA



Para “despertar” de una vez y dejar de anestesiar-te con alcohol, medicinas, comida, televisión, *Facebook* o cualquier otra dependencia que se te ocurra. La meditación nos enseña a tranquilizarnos, para así no tener que depender de ningún inútil factor externo.

## EL HINCHA INTERIOR



Para sacarte de tu miedo y llevarte al mundo para librar la batalla correcta, tú contra todo lo que te azota. La meditación es un sistema de estímulo personal, como un buen cántico de una horda de aficionados.





## EL SANADOR

Para curar tu cuerpo devastado por el estrés. La meditación es el antídoto a una respuesta de ataque-o-huida. Rebaja los niveles de cortisol, los latidos del corazón, la presión arterial, y es anti-inflamatoria. La inflamación se encuentra en la raíz de toda enfermedad, incluso los problemas de corazón, el cáncer y la demencia.



## EL ENTRENADOR DEL CEREBRO

Algunos estudios demuestran que en una persona que empieza a meditar puede darse a un crecimiento de la materia gris del cerebro, en solo 8 semanas meditando 20 minutos cada día. Notaréis una mejora de la memoria, la empatía, y los niveles de estrés. ¿A quién no le gustarían estas mejoras?



## EL PSICÓLOGO A DOMICILIO

Para sentir verdaderamente tus emociones, para estar dentro de tu vida, para trabajar en tus heridas, y finalmente, para limpiar toda tu mierda.



## EL SOCORRISTA

Para salvarte de las decisiones erróneas. La meditación pone los focos sobre ti y sobre el porqué de lo que haces, y te proporciona algo de tiempo para pensar en ello antes de volver a hacer lo mismo.

## CENTRO DE ADIESTRAMIENTO DE ASPIRANTES

La disciplina es una cualidad que se desarrolla. Si nunca la has utilizado antes no puedes pretender sacarla del sombrero como por arte de magia. Sería como correr una maratón sin haber corrido ni cien metros en los últimos diez años. Podrías conseguirlo, pero sería una hazaña complicada y probablemente no lo vuelvas a lograr jamás. La próxima vez, cuando te pidan que lo vuelvas a hacer dirás “Oh no, ¡no tengo esa clase de disciplina!”. Por supuesto que no la tienes, has de trabajar en ello.



Hasta que no priorices la meditación, siempre habrá algo más importante que hacer. No esperes a haber hecho todo lo que tienes que hacer y a tachar todos los compromisos de tu lista, porque siempre saldrán cosas nuevas. Disciplina significa sentarse sobre el cojín y meditar, aunque estés cansado, enfermo, irritable, y no te apetezca. Hazlo durante el tiempo que puedas y con la actitud que tengas. Incluso si estás todo el tiempo pensando en lo poco que te apetece hacerlo, guarda silencio y observa el círculo negativo de tus pensamientos.

## HAZ QUE LA PRÁCTICA SEA FACTIBLE

### SIÉNTATE Y MEDITA DURANTE OCHO SEMANAS

En la vida, a veces es más fácil hacer algo si sigues un programa. Para muchas personas ocho semanas es un periodo perfecto, porque se trata de un periodo lo suficientemente largo como para convertir algo en costumbre y para ver algunos resultados. Este programa es una especie de fase preliminar para la práctica de la meditación, es ligero y fácil y sobre todo ¡factible!

# SIÉNTATE Y MEDITA: OCHO SEMANAS PARA CONSTRUIR TU PRÁCTICA DE MEDITACIÓN



## SEMANA 1 POR CADA RESPIRACIÓN 3 MINUTOS AL DÍA

### MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA RESPIRACIÓN

Con sencillez, cierra los ojos y focaliza la atención sobre la respiración. Inhala y exhala, y cuando tu mente empiece a divagar, concéntrate en la respiración. Programa la alarma de tu reloj en 3 minutos y cuando suene deja de meditar. No hagas nada más. Es un entrenamiento, no una competición, ni siquiera contigo mismo.

**CONSEJO:** Te aconsejamos que hagas tu práctica inmediatamente antes o después de otra cosa que hagas a diario, por ejemplo, siéntate y medita durante tres minutos después de haber puesto una cafetera.

Tras haber meditado, toma tu tiempo para anotar en una hoja lo que has experimentado, lo que no has experimentado, anotando la fecha y la hora. Siéntate y medita durante 7 días consecutivos, y si fallas un día, vuelve a empezar a contar desde el día 1 de la semana 1.

UNA VEZ LO HAYAS HECHO DURANTE 7 DÍAS SEGUIDOS,  
PASA A LA SEMANA 2



## SEMANA 2

### CUENTA

4 MINUTOS AL DÍA

### CUENTA LAS RESPIRACIONES

Cuenta lentamente hasta 4 mientras inhalas y cuenta lentamente hasta 4 mientras exhalas. Con cada número que cuentes toca el pulgar con el índice, después con el dedo corazón, con el anular y con el meñique. Es sencillo, después vuelve a empezar. De vez en cuando tu mente empezará a divagar, cuando esto pase empieza desde el principio.

#### CONSEJO:

Asegúrate de no acelerar la cuenta, mantenlo lento: no tienes que alcanzar ninguna meta.

Tras haber meditado, toma tu tiempo para anotar en una hoja lo que has experimentado, lo que no has experimentado, anotando la fecha y la hora. Siéntate y medita durante 7 días consecutivos, y si fallas un día, vuelve a empezar a contar desde el día 1 de la semana 2.

UNA VEZ LO HAYAS HECHO DURANTE 7 DÍAS SEGUIDOS,  
PASA A LA SEMANA 3.

AUNQUE TE HICIERAN FALTA  
DIECIOCHO SEMANAS PARA TERMINAR  
ESTE PLAN DE 8 SEMANAS,  
SERÍA UNA EXCELENTE MANERA  
DE EMPEZAR LA PRÁCTICA.

# INTENTA NO LLEVAR LA CUENTA

## EL ATLETA CONSCIENTE: GEORGE MUMFORD



George Mumford, psicólogo deportivo, meditador y profesor de *mindfulness*, ha trabajado con Phil Jackson y muchos equipos de baloncesto que han llegado a jugar en la NBA. Muchas super estrellas de la NBA le han apodado como el “arma secreta”, por haber llevado el *mindfulness* al terreno de juego.

Este es su consejo:

*La mejor manera para sumar puntos es no intentar sumarlos...  
Y la mejor manera para ser tú mismo es olvidarte de ti.*

## UN MAL DÍA EN EL TRABAJO



Cada vez que sientas que estás estresado, enfadado, con prisas, herido, rechazado, ignorado en la oficina, párate y busca algo positivo en la persona, en la situación o en otra cosa. Utiliza cada momento en el que te sientes provocado como una oportunidad para ser feliz. Es una elección que debes hacer, pero incluso si no te parece así al principio, solo practica.

## GANAR TIEMPO

Nosotras decimos que podemos expandir las horas del día y no dejar que todo pase tan deprisa, pero para poder hacerlo has de disminuir la velocidad y observar los días, las horas, los minutos y los segundos. Cuando estás en el presente el tiempo desaparece y la vida pasa a ser en 3D: menos plana y hasta más divertida, incluso cuando todo va mal.

# NO HACE FALTA MUCHO, SOLO SIÉNTATE

Esperamos de todo corazón que ya hayas empezado a meditar o que empezarás a hacerlo en cuanto cierres este libro. No estábamos de broma. La meditación ha cambiado nuestras vidas y te podemos asegurar que también cambiará la tuya, pero solo si lo haces en serio. Recuerda que puedes hacerlo en cualquier parte, en cualquier momento, y no necesitas ninguna herramienta especial.



DEBAJO DE UN SAUCE



CERCA DE LAS PIRÁMIDES



EN MEDIO DE UNA MANIFESTACIÓN



EN UN MUSEO DE ARTE



EN UNA CUEVA



CON EL GATO TUMBADO  
ENTRE TUS PIERNAS



MIENTRAS LE DAS DE COMER  
A UN RECIÉN NACIDO



EN EL AVIÓN



EN UN PRADO



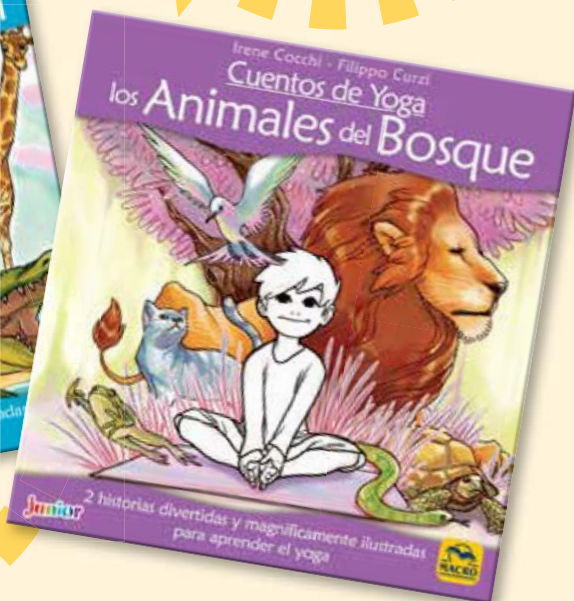
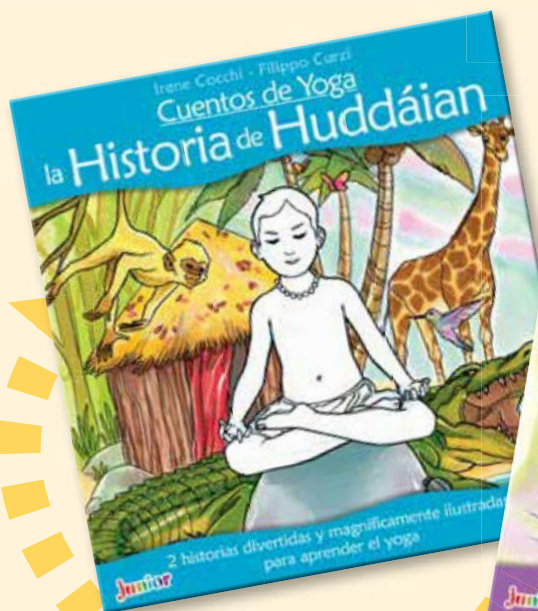
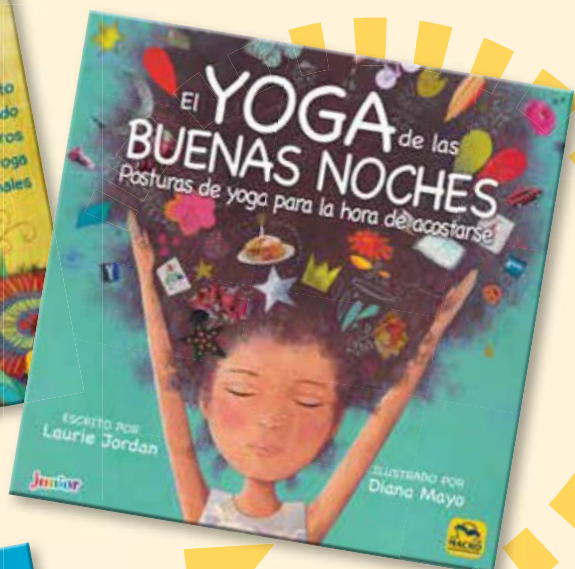
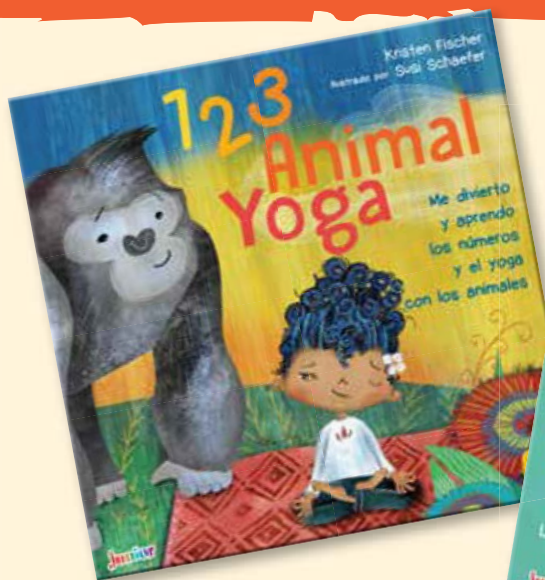
## LAS AUTORAS

SUKEY E ELIZABETH NOVOGRATZ son dos de las fundadoras de la famosa *newsletter* “The Well Daily”. Han recorrido el mundo para estudiar la meditación y para aprender a meditar junto a muchos famosos maestros. Elizabeth es coautora de *Downtown Chic* y *Home by Novogratz* y vive en Brooklyn, Nueva York. Sukey es productora ejecutiva de los aclamados documentales *The Hunting Ground* y *I Am Evidence*. Es miembro del consejo de administración de la fundación Joyful Heart Foundation y vive en Nueva York.





# LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS





SUKEY E ELIZABETH NOVOGRATZ



# SOLO SIÉNTATE

ESTE LIBRO ES PARA TI:

- ✓ SI ACONSEJAS LA MEDITACIÓN A LOS DEMÁS, PERO TÚ NO LA HACES
- ✓ SI TE ENFADAS CONTIGO MISMO... POR ESTAR ENFADADO
- ✓ SI TU ESTERILLA DE YOGA ESTÁ LLENA DE POLVO
- ✓ SI LAS PASTILLAS NO FUNCIONAN
- ✓ SI LA ÚLTIMA VEZ QUE RESPIRASTE DE MANERA PROFUNDA FUE CUANDO TE TIRASTE AL AGUA DE UNA PISCINA
- ✓ SI CREES QUE NO ESTÁS HECHO PARA MEDITAR...

EL MAYOR SECRETO DE LA MEDITACIÓN  
ES QUE NO HAY NINGÚN SECRETO:  
SOLO TIENES QUE ENCONTRAR UN MOMENTO  
TODOS LOS DÍAS EN EL QUE SENTARTE Y MEDITAR.



Meditación  
Yoga  
Salud

Ibic: VXM

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080266



9 788417 080266