

EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

1. OBSERVACIÓN

- Reservamos 10-15 minutos al día, en un momento de nuestra rutina que podamos proporcionarnos tranquilidad.
- Cerramos los ojos para no distraernos con nada que haya fuera de nosotros, e intentamos escuchar/observar/percibir nuestros pensamientos, sin juzgarlos. Nos deshacemos de la intolerancia, vergüenza e incluso culpa.
 - Podemos complementarlo con autoobservación corporal, porque muchas emociones aparecen primero como manifestación física: tensión, respiración alterada, cansancio, ...
- Revisar sistema cognitivo de valores, expectativas, inseguridades, miedos, para entender necesidades psicológicas que están condicionando nuestra forma de actuar, nuestras decisiones.
- Podemos pensar en metas, logros, fracasos, y sí cumplimos con lo que esperábamos y necesitábamos o no y, en función de ello, cómo nos sentimos con nosotros mismos, qué valor nos otorgamos y cómo nos tratamos y hablamos.

2. ESCRITURA

- Hacer un diario personal en el que podamos escribir pensamientos, emociones, decisiones, reacciones, situaciones habituales en las que siento que mi forma de actuar falla o me hace sentir incómodo, y situaciones que me activan y/o bloquean a la hora de encontrarme tirando.
- Escribirse a uno mismo una carta, como si pudiéramos hacerla llegar a nuestro pasado, hablándonos sobre algo que nos afectase mucho entonces desde el Yo de ahora. Desde dónde la escribimos: desde la crítica y la exigencia, desde el malestar, desde la desconsideración (poco respeto y empatía), desde la comprensión, desde el acogimiento, desde el cariño, desde el respeto.
- Escribir una carta sobre una decisión futura, explorando expectativas, miedos, deseos, criterios,...

3. PAUSA MENTAL

Permitirnos tener tiempos de tranquilidad y desconexión con lo externo, lo de fuera, para conectar con nosotros mismos, sentirnos, explorar cómo se encuentra, qué cosas pueden estar afectándonos en nuestra vida/en la práctica del tiro.

4. PREGUNTAS DE CURIOSIDAD

Hacer preguntas introspectivas concretas, como: “¿Qué estoy sintiendo ahora?”, “¿Qué evito?”, “¿Qué necesito de verdad?”

UN MÉTODO SENCILLO ES ESTE:

- Parar.
- Nombrar lo que sientes.
- Preguntarte por qué aparece: qué lo está generando.
- Detectar qué necesidad hay detrás: qué quiero conseguir con lo que estoy sintiendo.
- Desarrollar una conclusión/hipótesis breve y una posible acción para generar bienestar y solucionar lo que sucede.