



Petit BamBou

Como aceptar y aprender de la incertidumbre con Petit BamBou.

- Es momento de adaptarnos a una nueva realidad que genera cambios e incertidumbre.
 - Todas las personas tienen el potencial de adaptarse y fluir ante los cambios.
 - Petit BamBou ayuda a aceptar de la mejor manera estos cambios.
-

CDMX 06 Oct 2020.- Una de las emociones más difíciles de gestionar, sin duda, es la incertidumbre. O lo que es lo mismo; el miedo al futuro, ese temor a no saber que es lo que sucederá.

Es normal querer tener todo bajo control, porque eso transmite tranquilidad, tanto sobre quien se es como sobre lo que se desea.

La obsesión por controlar lo incontrolable en lugar de acercarse a la gente a la tranquilidad y a la seguridad que se pretende, lo aleja de éstas. La incertidumbre es algo que forma parte del día a día en la mayoría de las situaciones cotidianas y todas las personas, en mayor o menor medida, la han sentido, o la sentirán. Porque lo único sobre lo que se tiene control real es sobre los pensamientos, la imaginación y el propio comportamiento.

Todo lo demás es percibido, es decir, viene influenciado por diferentes aspectos del entorno. Por lo que sentir incertidumbre es inevitable, pero aprender a gestionarla y evitar emociones como el miedo o la inseguridad, es importante.

¿Control o descontrol?

El instinto de supervivencia, exige que se busque mantener cualquier tipo de situación bajo control, porque no se suele tolerar bien la incertidumbre. El control tiene sus raíces en el miedo; es decir, se intenta controlar las cosas, porque se tiene miedo de lo que pueda pasar si no se hace, y el riesgo es que todo se derrumbe ante el menor imprevisto. Sin embargo, “es bueno tener cierto grado de exigencia con uno mismo, pero si ello desemboca en un sentimiento constante de insatisfacción, es cuando se tiene que aprender a aflojar y aceptar que hay cosas que no se pueden controlar por nosotros mismos” explica la experta en mindfulness Ananda Ceballos.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

Por eso, es que “Todos deberíamos aprender a aceptar, que no es lo mismo que resignarse. Aceptar nos permite dejar de estar en conflicto con el mundo y con nosotros mismos, mientras que la resignación conduce a actitudes de rechazo que no nos traen serenidad ni felicidad. Tras la resignación suele esconderse un **NO**, una forma de victimización. Detrás de la aceptación hay un **SI** a la vida, incluso a aquello que no podemos cambiar. Cuando nos resignamos nos cerramos. Cuando aceptamos consentimos serenamente, nos abrimos a las cosas tal y como son” afirma. Ananda Ceballos, experta en mindfulness y colaboradora de la app Petit Bambou.

Aprender a fluir.

Ya lo dice la experta, “aprender a fluir es admitir que todo esta cambiando, es salir de la trampa de la atractiva ilusión del control, cuestionar las propias creencias y estar dispuesto a aceptar que hay cosas que no podemos cambiar” nos explica. Y para ello es necesario entrenarse en el arte de convivir con el movimiento constante de la propia vida de cada uno. Y si esto resulta complicado, una buena opción siempre es la meditación. “La meditación nos enseña a ser acróbatas del instante presente, a hacer eterno cada momento, a saborear la vida exactamente en el sitio en el que nos encontramos” expresa Ananda.

Aquí algunos consejos para empezar con este entrenamiento:

Identificar lo que es importante para nosotros, ponerse metas realistas y saborear los propios éxitos, por muy pequeños o insignificantes que puedan resultar para uno mismo. “Esto nos ayudará a vivir de forma más plena” indica la experta.

Hacer una lista. De un lado poner las prioridades de la vida y del otro lado lo que se ha hecho durante la semana. “Resulta sorprendente, pero a menudo nos damos cuenta de que, en una semana no hemos hecho casi nada de lo que realmente era importante para nosotros” añade Ananda Ceballos.

Limitar el tiempo... que se dedica a aquello que tanto puede estar causando preocupación. Marcar un tiempo máximo para hablar sobre ello, sino todas las conversaciones y pensamientos giraran en torno a ese asunto.

No hacer nada. Dedicar unos minutos al día sin teléfono celular, ni distracciones. Se conscientes de nosotros como individuos.

Tener claro que... “El control nos aleja de la felicidad. Hay cosas, y mas aún en los tiempos que corren, que no podemos pronosticar ni controlar, pero hay muchas otras importantes sobre las que si podemos actuar”.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 6 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 849.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx