

El Estado de Calma

Por
Doc Childre
Fundador de HeartMath®



El Estado de Calma

Por Doc Childre, fundador de HeartMath®

Una de las primeras cosas que la mayoría de nosotros hacemos cuando los niños (o los adultos) están abrumados por una turbulencia interna, es tratar de calmarlos antes de empezar a buscar soluciones. ¿Por qué hacemos esto? Porque instintivamente sentimos que el *Estado de Calma* nos ayuda a voltear hacia nuestro corazón y a volver a estabilizar la mente y las emociones, que a la vez nos reconectan con nuestra capacidad de razonar y de ver las cosas con claridad. Cuando crecemos y nos volvemos adultos, ocasionalmente recordamos la sabiduría de dichas prácticas, y generalmente lo hacemos después de que ya pasó el evento y de haber sufrido mucho desgaste personal. Este artículo sugiere algunas de las ventajas de acudir a nuestro estado de *calma interior*, no sólo para salirnos de la turbulencia emocional, sino para usarlo en el transcurso del día y mantener la conexión y la alineación coherente entre el corazón, la mente y las emociones.

Cada vez son más las personas que nos comparte que han empezado a sentir un toque intuitivo que añade más calidez al corazón y una conexión más profunda consigo mismos y con los demás. Con las prisas de la vida actual, operar con baja energía del corazón, es comparable a un vehículo que está operando con poco aceite, aumentando la vulnerabilidad al estrés y al mal funcionamiento. Aprender a enfrentar la vida desde un *estado de calma* puede ayudarnos a aumentar la conexión corazón / cuidado (cariño) en nuestras interacciones y puede ayudarnos, especialmente, a reducir y a evitar mucho estrés.

Podemos alcanzar nuestro espacio personal de *calma interior* con un mínimo de práctica e invirtiendo poco tiempo. Cuando operamos en el *modo de calma*, es más fácil elegir las percepciones y actitudes menos estresantes y recrear “fluidez” en nuestras rutinas diarias. La fluidez ayuda a regular el balance y la cooperación entre nuestro corazón, mente y emociones, en otras palabras ayuda a crear coherencia.

Con el aumento de la coherencia, promovemos la conexión intuitiva con nuestros potenciales superiores para razonar con efectividad y discernimiento e interactuar mejor con la gente. La falta de alineación coherente entre el corazón, la mente y las emociones, nos genera resistencia para “fluir”, y esto nos produce más estrés, ansiedad, indecisión, frustración, impaciencia, enojo; fomenta que nos auto –juzguemos negativamente y toda la lista que ya conocemos. Una de las razones por las que con frecuencia se nos dificulta poder fluir, es porque las presiones de tiempo han aumentado y la sobrecarga de responsabilidades exagera la angustia mental y emocional que habitualmente experimentamos – y que a la vez, bloquea la conexión con la información intuitiva que el corazón nos envía.

Cuando la conexión de nuestro corazón se pierde, la mente y las emociones con frecuencia se vuelven caóticas y nos llevan a un ritmo más acelerado de lo que nuestra guía intuitiva puede ofrecernos. La mayoría de nosotros estamos conscientes de que al quedarnos atrapados en este carrusel, lo único que hacemos es auto -perpetuar el estrés y sus consecuencias. Por ello, cuando empezamos a sentir estrés, si cambiamos el ritmo hacia la *calma interior*, evitaremos sentir mucho del estrés que solemos experimentar ante los escenarios típicos del día y a superar con mayor facilidad los retos y las resistencias que enfrentamos. (El terror y la ansiedad son ejemplos de lo que yo entiendo por resistencia).

No se pretende que al practicar la *calma interior* se disuelva instantáneamente toda la carga emotiva de un evento, sin embargo, al hacerlo, nos permite crear una ventana de tiempo extra, facilitándonos un discernimiento más profundo de nuestras elecciones competentes, esto es, elecciones conscientes que pueden ayudarnos a prevenir y resolver muchos retos y predicamentos no deseados. El estado de *calma interior* nos ayuda a afinar nuestra naturaleza mental y emocional de una manera más razonable y efectiva para responder a cada situación que la vida nos ofrece ya sea retadora, normal o creativa.

Operar en el *modo de calma* no sugiere que nos movamos a una velocidad de caracol, tampoco es un estado de relajación como el que experimentamos antes del sueño. En realidad, se trata de calmar nuestro lenguaje interno y corporal, las reacciones emocionales y mentales mecánicas que con frecuencia nos llevan, al final del día, a lamentarnos porque son aquéllas que nos causaron errores inevitables, que comprometieron la amistad, que nos hicieron refunfuñar y nos llevaron a desarrollar un exagerado drama interior. Estos y otros ejemplos de un día de trabajo difícil, desgastan tanta de nuestra energía, que luego es imposible poder dormir y descansar.

Sentimos este tipo de experiencias, no porque seamos malos o ineptos, sino porque simplemente son el resultados altamente predecibles de permitir que nuestra mente y emociones se amontonen y se apresuren a surgir, sin hacer contacto con la guía práctica que nuestro corazón nos facilita.

Practicar la *calma interior* aumenta nuestra memoria consciente para incluir a nuestro corazón, cuando nuestra mente y emociones navegan por el mar de sentimientos y elecciones diarias que deciden la calidad y dirección de nuestras vidas. La *calma interior* es como el quicio de una puerta que nos conduce hasta nuestra propia presencia, y al mismo tiempo, es una reflexión de nuestro sentido común instintivo.

Puedes usar los siguientes pasos para acceder al *estado de calma* cuando estés experimentando estrés o para el mantenimiento general del balance y de la resiliencia dentro de tu sistemas emocional y mental. El *estado de calma* es especialmente útil y efectivo cuando se usa como “*preparación*”, es decir, antes de iniciar cualquier situación, proyecto, comunicación, decisión compleja, etc., que anticipes como potencialmente estresante. Puedes hacerlo en la mañana, como preámbulo para tu día y recuerda reiniciar el proceso ocasionalmente.

Pasos básicos para acceder al estado de calma:

Técnica para la “Calma interior” (Inner – Ease)

(1) Si estás estresado/ estresada, reconoce tus sentimientos tan pronto como te des cuenta que estás fuera de sincronía o sintiendo un estresor común como la frustración, la impaciencia la ansiedad y el enojo o que estás con bloqueo mental, con sobrecarga de trabajo o criticando y enjuiciando, etcétera.

(2) Toma un tiempo fuera y haz la respiración centrada en el corazón: respira un poco más lento de lo que normalmente lo haces; imagina que estás respirando por el área de tu corazón, en el centro de tu pecho.

(Se ha comprobado científicamente que esto ayuda a crear ondas de patrones coherentes en el ritmo del corazón- lo cual ayuda a restablecer el balance y la calma de tu naturaleza mental y emocional, mientras activas el poder afirmativo de tu corazón).

(3) Cuando estés haciendo la respiración centrada en el corazón, imagina que con cada inhalación estás atrayendo un sentimiento de “calma interior” y que desde tu corazón estás infundiendo balance y auto-cuidado a tu naturaleza mental y emocional.

(Está científicamente comprobado que al irradiar amor y auto- cuidado a tu sistema, se activan hormonas benéficas que elevan tu sistema inmunológico).

Con la práctica aumentará tu capacidad para darte cuenta cuando las emociones estresantes se han calmado y las has dejado ir. La mente y las emociones operan a un nivel vibracional. Cuando tranquilizas las vibraciones estresantes, se restablece la cooperación y el balance entre el corazón, la mente y las emociones. (Es como cuando un viejo abanico eléctrico está traqueteando, hasta que no le bajas la velocidad que generalmente lo hace más silencioso, es cuando ya se restablece el desbalance vibratorio).

(4) Cuando los sentimientos estresantes se han calmado, afirma con un compromiso del corazón que quieres anclar y mantener el *estado de calma* cuando retomes tus proyectos, retos o interacciones diarias.

No te preocupes si durante el día algún trastorno te saca de tu *estado de calma*, simplemente reinicia tu intención con un genuino compromiso del corazón y sigue adelante. Periódicamente habrás estado reiniciando tu compromiso, y pronto podrás permanecer por más tiempo en *el estado de calma* y con poco mantenimiento. En poco tiempo no necesitarás trabajar todos los pasos y serás capaz de “respirar” simple, consciente y hábilmente, *el estado de calma*. Pero primero, por un tiempo, practica los pasos para aumentar tu estado de *darte cuenta* y luego, cuando ya hayas cambiado eficientemente al *estado de calma*, te darás cuenta que cada vez será un poquito más profundo que tus primeros intentos por lograrlo. Algunas emociones tardan más en que la frecuencia vibratoria se calme, simplemente relájate, no lo fuerces. Recuerda, no estás tratando de arreglar la emoción; *el estado de calma* te ayuda a aquietar el significado que le das a la emoción para que puedas razonar y discernir con objetividad. Esto reduce el estrés y te inspira soluciones prácticas y creativas para que puedas adaptarte o manejar la situación.

Este artículo se refiere a *la calma interior* y no tiene la intención de reinventar un concepto que la mayoría de nosotros ya conocemos desde la infancia. La intención es de dar luz a los potenciales que tenemos para reducir el estrés y los beneficios que obtenemos al balancear nuestra energía con la práctica del *estado de calma*.

Quiero recordar seis de los beneficios principales del estado de calma:

- (1) Practicar la *calma interior* crea “fluidez” que te ayuda a regular el balance y la cooperación entre el corazón, la mente y las emociones. Nos permite abrir una ventana de tiempo extra para discernir las elecciones, las reacciones y las decisiones efectivas para encontrar la mejor forma de responder ante la vida y a los demás. Las elecciones claras nos evitan mucho desgaste de energía que se drena cuando cometemos errores y necesitamos “re- hacer” lo que ya habíamos hecho.
- (2) El *estado de calma* nos ayuda a atenuar nuestra naturaleza mental y emocional para lograr una forma más razonable y efectiva de responder a cada situación que la vida nos presenta, ya sea retadora, normal o creativa. La *calma* nos ayuda a mantener alineado el balance de las energías del corazón, con la cooperación entre la mente y las emociones.
- (3) Practicar *calma* te ayudará a prevenir y eliminar mucho del estrés personal y a facilitar una rápida recuperación cuando se suscite el estrés inesperado que todos enfrentamos. Esto beneficiará nuestra salud, nuestro bienestar y calidad de vida.
- (4) El *estado de calma* es especialmente útil y efectivo cuando se usa como *preparación* antes de iniciar cualquier situación, proyecto, comunicación

o decisiones complejas, que podrían anticiparse como potencialmente estresantes.

- (5) Cambiar hacia nuestro propio espacio interior de *calma*, cuando apenas empiezan a asomarse los sentimientos estresantes, nos ayuda a prevenir muchos escenarios incómodos y a crear una transición más fácil para los retos y las resistencias.
- (6) Cuando estamos en el *modo de calma* es más fácil incluir la inteligencia del corazón en todas nuestras interacciones. Cuando el corazón se abre, nos permite una conexión más cálida y genuina con nuestra autenticidad y con los otros.

Si no estás practicando ya esta técnica que incluye el *valor de la calma*, entonces espero que este artículo te inspire a experimentarla.

Con cariño profundo



Doc Childre

Acerca de Doc Childre

Doc Childre es el fundador del Instituto HeartMath, organización sin fines de lucro 501 (c)(3) dedicada a la investigación y a la educación. Por muchos años, el Instituto HeartMath se ha dedicado a validar la importancia de la conexión corazón- mente en el desarrollo intuitivo y el crecimiento personal.

Las investigaciones del Instituto acerca del estrés, la intuición y la fisiología de las emociones, han sido publicadas en revistas y periódicos especializados, presentadas en numerosas conferencias científicas a nivel mundial. Las herramientas de HeartMath para la liberación del estrés y el manejo de las emociones han sido usadas por militares, gobiernos, compañías, hospitales, clínicas y escuelas.

Doc Childre es el co-autor de los siguientes libros: *The HeartMath Solution, From Chaos to Coherence, Transforming Stress, Transforming Anxiety, Transforming Anger, Transforming Depression* and *The HeartMath Approach to Managing Hypertension*.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Empowering Heart-Based Living



Para versiones del Estado de calma (The State of Ease) en otros idiomas y descargar el Estado de calma en español, ir a:

www.heartmath.org/ease-nonenglish

Si deseas recibir herramientas adicionales y escritos futuros que te ayuden a navegar por estos tiempos de transformación ir a: <http://www.heartmath.org/signup>

Si así lo decide, por favor ayúdenos a distribuir este panfleto a otras personas:

- Para descargar la versión en línea de *El estado de calma* y enviarlo a otras personas o para anunciarlo en tu sitio Web ir a: <http://www.heartmath.org/state-of-ease>
- Envía *El estado de calma* a otros sitios Web y blogs para que lo incluyan.
- Imprime copias para amigos, familiares, asociados y organizaciones.

Para encontrar más recursos ir a: <http://www.heartmath.org/ease-resources>

El instituto HeartMath es una corporación 501(c)(3) sin fines de lucro.
Tus donativos son deducibles de impuestos.

Para hacer donativos en línea ir a: www.heartmath.org/donations

Para enviar donativos por correo:
Institute of HeartMath
14700 West Park Ave.,
Boulder Creek Calif. 95006



Por Doc Childre, 2010. Se puede descargar este documento y compartirlo con otras personas siempre y cuando se atribuya el trabajo a Doc Childre sin modificar su contenido o sin usarlo para fines comerciales.

HeartMath es una marca registrada por el Institute of HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek CA 95006: www.heartmath.org.