



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Dra. Jill Bolte Taylor
- El cerebro -

Cada uno de tus cuatro personajes se mapea en un cuadrante definido por dos dimensiones: hemisferio izquierdo y derecho, y pensamiento versus emoción.

Echa un vistazo al siguiente diagrama que describe cada personaje y piensa cuál es el más dominante en tu vida:



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Carácter 1

Pensamiento del lado izquierdo

A cargo de la lista de tareas pendientes.

- Hace las cosas
- Productivo
- Motivado por sus metas
- Organizado
- Crítico
- Jerárquico

Carácter 4

Pensamiento del lado derecho

El objetivo es amar y ser amado incondicionalmente.

- Agradecido
- Conectado a todo lo que es
- De corazón abierto
- Conectado
- Expansivo
- Generoso

Carácter 2

Cerebro izquierdo emocional

Te protege de lastimarte.

- Percibe amenazas basadas en el pasado
- Cauteloso
- Ansioso
- Ególatra
- Suspica
- Engañoso
- Si es infeliz, quiere que todos sean infelices

Carácter 3

Cerebro derecho emocional

Se mueve hacia cualquier cosa jugosa en el aquí y ahora.

- Adicto a la adrenalina
- Juguetón
- Creativo
- Empático
- Indulgente
- Curioso
- Asombrado



Es obvio qué personaje domina mi vida. Es el personaje 1, a quien me refiero como "La jefa" (la Dra. Jill recomienda que nombre a sus personajes). En Whole Brain Living, cada personaje se describe como se comportaría en una playa. La jefa no me deja ir a la playa. Si una playa es inevitable, The Boss Lady me hará empacar un libro educativo (¡no se permiten libros de playa sin sentido!), un capullo para proteger mi cuerpo de los elementos y un horario para caminatas en la playa para agregar a mi conteo diario de pasos. Parece que no soy el único que tiene un Personaje 1 dominante y dominatriz.

Mi hermana, por otro lado, a menudo se siente feliz en el Personaje 3. A veces, esto puede generar discordia entre hermanos, como cuando nos perdimos después de un largo día de andar en bicicleta en Francia (antes de Google Maps). Atraída por el asombro que está siempre presente en el aquí y ahora, Dannah quería detenerse y disfrutar de la belleza de la puesta de sol mientras mis Personajes 1 y 2 se asustaban ante la idea de tratar de encontrar el camino en la oscuridad en bicicletas sin faros. y dormir en un prado en lugar de la cómoda habitación que habíamos reservado. Aunque The Boss Lady se resiste, estoy agradecida de que mi hermana me atraiga a mi Personaje 3 (Alex) para disfrutar de una puesta de sol, una audición para The Vagina Monologues o saltar de una montaña.

Puedes imaginar cómo en tu propia vida estos personajes pueden estar peleando entre ellos internamente cuando te sientes empujado en direcciones opuestas, y externamente cuando entran en conflicto con los personajes de otras personas. También puede imaginar cómo los personajes 1 pueden sentirse atraídos por las vidas ordenadas de otros personajes 1, donde disfrutaban haciendo cosas productivas juntos.



Según la Dra. Jill, debe hacer que sus cuatro personajes trabajen en sincronía con los objetivos compartidos de maximizar su bienestar y tomar buenas decisiones, especialmente cuando está bajo estrés y es propenso a tomar malas decisiones

**ENTRE ESTÍMULO Y RESPUESTA HAY UN ESPACIO... PARA ELEGIR NUESTRA RESPUESTA.
EN NUESTRA RESPUESTA ESTÁ NUESTRO CRECIMIENTO Y NUESTRA LIBERTAD.**

- Viktor Frankl, Superviviente de Auschwitz -

¿Cómo puede navegar con éxito el espacio entre el estímulo (un evento perturbador) y la respuesta (algo que no sean las rabietas impulsivas del personaje 2) para disfrutar del crecimiento y la libertad del otro lado? La Dra. Jill proporciona un enfoque estructurado llamado "The Huddle" que reúne a sus cuatro personajes para decidir qué personaje desea encarnar en el futuro.

Cuando algo te provoca, tienes 90 segundos cuando los químicos asociados con una emoción inundan tu cuerpo. Es lo que la Dra. Jill llama "la regla de los 90 segundos". Después de esos 90 segundos, puede optar por seguir alimentando esa emoción o seleccionar otro enfoque.



Ignorar tus sentimientos no es una opción. La parte emocional del cerebro es mucho más antigua que la parte pensante: "somos criaturas emocionales que piensan, en lugar de criaturas pensantes que sienten", dice la Dra. Jill, quien recomienda el siguiente proceso de **Huddle de 5 partes** con el acrónimo **BRAIN** para abarcar todos sus personajes y hacer buenas elecciones:

Breath - Respira

Conecta con tu respiración

Recognize - Reconocer

¿En cuál de los cuatro personajes te encuentras actualmente?

Appreciate - Apreciar

Reconocer y apreciar el carácter que ha identificado

Inquire - Consulta

¿Qué personaje es el más apropiado para manejar esta situación?

Navigate - Navegar:

Reconozca el poder del cambio y el hecho de que tiene la capacidad de elegir qué personaje desea presentar en el próximo momento.



La Dra. Jill hace Huddle de 20 a 30 veces al día para que cuando el Personaje 2 se esté perdiendo y necesite tomar una buena decisión, la memoria muscular esté ahí y pueda reducir la velocidad y seleccionar el personaje más apropiado para responder en el momento. .

“Tengo estas otras partes de mí que están esperando que las incorpore en un instante, pero tengo que estar dispuesto a renunciar a la delicia de mi hostilidad y enojo. La paz está a solo un pensamiento de distancia”. Dra Jill Bolte Taylor

Escrito por Lynne Everatt



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com