

Mindfulness

Genial, ahora toca relajarse, vaya mierda de día llevo. Venga, lo primero la postura, aquí en la cama sentada debiera estar bien. Los pies en el suelo, la espalda recta pero sin forzar, si claro sin forzar que si fuerzo... ¡tetas fuera!, eres más tonta... venga vamos. Espalda recta y cabeza mirando al frente, con lo ojos cerrados, total que no miras al frente, me parto. Bueno pues eso, miro al frente del interior de mis párpados, la mandíbula relajada, jajaja por fin hoy relajo la mandíbula, o sea que dejo de masticar de una vez, igual ahora es cuando adelgazo, ¡eres más payasa!...

A ver, concéntrate... la postura está bien, bueno digo yo, ¡ahí va, espera!, los brazos, estos también relajados, los podía poner sobre el regazo, vaya palabrita, me recuerda a mi abuela, o a los lados del tronco, pero siempre como muertos.

Ahora sí, la postura la tengo. Sigamos, la respiración, cojo aire lentamente y lo expulso lentamente, ¿qué dijo la monitora aquí? Ah sí, que si nos es forzado soltar por la boca que también soltemos el aire por la nariz, pues si, como suelte yo la boca puede ser la leche. Ok, la respiración está ahora ya me concentro bien, empiezo a contar para ayudarme...1,2,3, voy dejando la mente en blanco, 1,2,3 mira así había u programa de televisión, 4,5,6,7,8,9, ¿era mañana a las nueve o a las nueve y media la reunión?, joe pues lo tengo que mirar a ver si llego tarde, es que además para llegar a las nueve ya me puedo levantar pronto para evitar el atasco... 10, 11, 12, 13, 14 ¿he sacado la comida del congelador para mañana? Ah sí, la he dejado en la encimera, pues como chorree ya verás, bueno luego voy a mirar, ¿dónde estaba? ¿12? Bueno da igual 12, 13, 14, 15, 16, 17, eso es el grifo del baño, pues que bien, se suponía que lo habían dejado arreglado, la gente es la hostia, ¡te cobran algo y no está bien hecho! Seguro que no cambiaron la cosa esa negra y me dijeron que sí, pues mañana otra vez a llamar, claro que no me voy a callar estos se enteran de quién soy yo.

Joder otra me he perdido 12 era, ¿no?, ya iba por 15 o así, venga hija concéntrate un poquito, 15, 16, 17, 18, 19, 20. Mañana que no se me pase, tengo que comprar

algo al niño, pues a ver qué, ya me dirás, tienen de todo, y además no se lo merece, pero ¿cómo le dejo sin regalo?, así nos pasa que terminamos cediendo, y claro al final tienen de todo y más y mejor que nosotros, ni que yo hubiera pasado una guerra, si faltar jamás me faltó de nada..., pero bueno yo a su edad unos *Levi's* como mucho y ya me costaron ya... pero los conseguí, estos de todo y sin esfuerzo, vaya generación de tontos. Pa tonta tú, ¿quieres volver a tu mindfulness?

Venga, contamos... vuelvo a empezar que si no... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, voy bien ya me estoy concentrando, 12, 13, 14, tengo que dejar la mente en blanco, 15, 16, en blanco pues no es difícil eso, 17, 18, 9, 20, ahora tengo que disfrutar de la respiración, me concentro en cómo entra el aire y lo siento en mis pulmones, pues ojalá fuera el humo de un cigarro la verdad, que tengo un mono, ya era hora de que fuera dejando de fumar, la verdad, es que no sé ni cómo volví a cogerlo después de dar la teta a la enana, a ver si me compro unos parches de esos. ¡Joder otra vez en los cerros de Úbeda con lo bien que iba!. 10, 11, 12, 13, 14, me concentro en la respiración, siento como baja el aire por los pulmones, esto me relaja..., me relaja una mierda la verdad, pero bueno, dicen que funciona, debo ser yo, que soy medio tonta y no se ni siquiera desestresarme. Venga un poco más 15, 16, 17, 18, otra vez el 20, esto es como contar ovejitas cuando te quieres dormir, no funciona. Pues he pagado treinta pavos para la clase de iniciación, a mí que me cuenten, más me hubiera valido irme de cañas con mis amigas eso sí que relaja mira. Venga, vuelve... 20, 21, 22, 23, 24, 25 el aire entra el aire sale, sí que sale sí, vaya ronquido se acaba de pegar el maromo ¡pero así como coño me voy a concentrar yo! A la mierda, me voy a por un Orfidal y a la cama.

Eva Vallejo

Madrid, Mayo 2017