

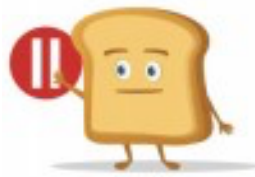
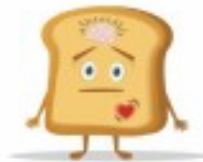
## El Meta-Momento

¿Qué es el Meta-Momento?

La mayoría de nosotros hemos tenido la experiencia de "perder la calma" y arrepentirnos más tarde. Por ejemplo, su hija está lloriqueando, la leche se derrama y llega tarde al trabajo. Le grita y ella se deshace en lágrimas. Más tarde, desearía haber manejado la situación de manera diferente.

Incluso en los momentos más difíciles, nuestro comportamiento no tiene por qué ser automático y reactivo. El Meta-Momento es un proceso que nos permite prolongar el tiempo desde que nos disparamos hasta que respondemos. Y tomar Meta-Momentos nos mantiene alineados con nuestros valores a lo largo del tiempo. Con la práctica, nuestras respuestas pueden ser más deliberadas y hábiles. Incluso cuando nuestras emociones son realmente "calientes", podemos tomar un Meta-Momento, hacer una pausa, recordar nuestro "mejor yo" y elegir una estrategia útil.

Practicar Meta-Momentos en el tiempo requiere intencionalidad y esfuerzo... Y vale la pena hacer un esfuerzo adicional para sentirnos orgullosos de las acciones que elegimos incluso en los momentos más desafiantes.



El Meta-Momento consta de 4 pasos:

1. Sentido: Siente que algo ha sucedido o ha cambiado en su ambiente, cuerpo, mente o comportamiento. Por ejemplo, puede notar que sus palmas están sudorosas y su mente está acelerada, o que su corazón late más rápido en respuesta a un evento.
2. Pausa: Usted toma la decisión consciente de hacer una pausa y tomar algunas respiraciones largas, lentas y profundas. Esto ayuda a calmar su cuerpo y mente en el momento para que pueda intentar resolver problemas de manera más efectiva.
3. Ver su mejor yo: Al hacer una pausa, recuerde una imagen de su "mejor yo": el yo ideal que quiere ser; la persona que es cuando sus acciones se alinean con sus valores.
4. Estrategias y acciones: Como su "mejor yo", usted puede elegir una estrategia de pensamiento o una estrategia de acción. Una estrategia de pensamiento podría ser recordar que hay más de una perspectiva o considerar sus objetivos más amplios (como preservar la relación). Una estrategia de acción podría ser salir a caminar, beber un poco de agua o establecer un horario para conversar más tarde. Si respondió al momento como su "mejor yo", ¡acaba de tomar un Meta-Momento!