

## ***Intención matutina***

El darle una Intención al día que está por iniciar, genera muchos beneficios en las personas que lo hacen. Por ejemplo, fortalece la claridad de lo que se desea hacer, evita dispersarse en pensamientos y actividades que pudieran no ser estimulantes.

En las personas que se están viviendo con un alto grado de satisfacción en sus vidas, les ayuda a permanecer o incrementar esta percepción de sus vidas. En las personas que están transitando por un período de insatisfacción o sentirse como que su vida no está teniendo sentido, que todos los días son iguales, sin motivación, en algunos casos hasta no desear levantarse de su cama o como cuando se vive la cotidianidad en un estado de aletargamiento, también les ayuda a las personas a vivir con mayor calidad y calidez su vida el realizar una *Intención matutina*, al menos para el día que está por iniciar.

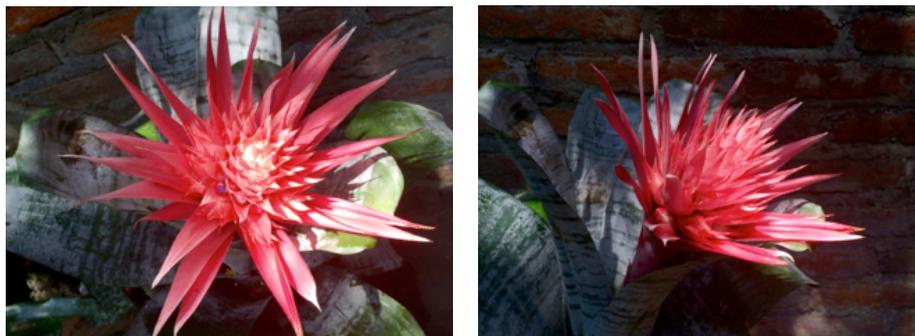
En el día a día se va construyendo la autopercepción y la identidad de uno mismo ante uno mismo y ante los demás. Como lo explico con mayor detalle en el modelo que denominé Ontología de la Congruencia.



(Todas las fotografías del escrito son de la misma flor y las tomé en diferentes etapas de su crecimiento).

Es decir, a partir del grado de Congruencia de los siete elementos que manejo, se va construyendo identidad ante uno mismo y ante los demás (el texto del modelo Ontología de la Congruencia se puede ver en formato PDF en: <http://www.humbertopayno.com/Ontologia%20de%20la%20Congruencia.pdf> o en video en: <https://www.youtube.com/watch?v=Z-TGM2iyi0M>). Por lo que la *Intención matutina* resulta un hábito o una herramienta útil para mejorar la autopercepción y la construcción del Ser que deseo ser.

Esta *Intención matutina* se puede hacer antes de abrir los ojos al inicio del día,



o si por algún motivo como el tener que abrir los ojos para apagar la alarma del despertador, después de apagarlo se pueden volver a cerrar los ojos para tener mayor concentración y facilitar la introspección o meditación o reflexión.

Para la construcción de la *Intención matutina*, puede ayudar el responder algunas preguntas como ¿Qué me gustaría hacer hoy?, ¿Cómo me gustaría que fuera este nuevo día de mi vida? Puedo construir la *Intención matutina* con un deseo en forma genérica como por ejemplo: “Deseo que sea un día con mucha armonía”, “Deseo que sea un día que me produzca felicidad”, “Deseo que sea un día en que pueda sentirme con alto grado de bienestar”. También se puede construir mediante el deseo de algo concreto como: “Quiero ir al cine”, “Quiero realizar el pago del teléfono y de...”, “Voy a ir a tal lugar”, entre otras infinitas posibilidades.

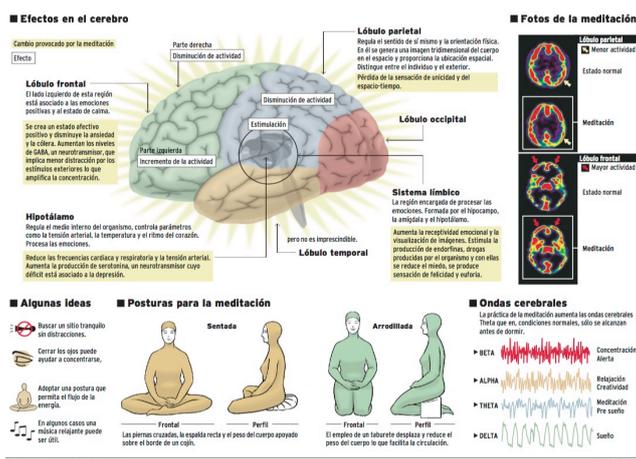
Así mismo, puede facilitar la construcción de la *Intención matutina* el imaginar si tuviera una identidad o un nombre las características del día que estoy por iniciar ¿qué nombre me gustaría darle?



Les comparto algunos ejemplos: Espléndido, Relajado, Satisfactorio, Tranquilo, Exitoso, Sensual, Divertido, Creativo, Gozoso, Aventurero, Espontáneo, Libre, Insospechado, entre muchos otros.

Durante esta reflexión o meditación matutina y, si lo deseo, puedo aprovechar parte del tiempo de esta actividad para construir un terreno fértil de bienestar anímico con reflexiones de gratitud a mi persona por haber obtenido los logros que haya tenido y permanecer con vida a lo largo de mi vida. De igual forma, si lo deseo, hacer una reflexión de gratitud hacia las personas que recuerdo con cariño, con las que he tenido oportunidad de haber creado algún tipo de vínculo afectivo. Así mismo y, si lo deseo, reconocer con gratitud los aprendizajes que he tenido que desarrollar como experiencias significativas de vida, en aquellas interacciones no gratas derivadas de conflictos con otras personas o bien producidas por algún accidente o padecimiento en la salud. Aprendizajes todos ellos, que son de utilidad para reconocer contextos peligrosos para prever con oportunidad situaciones no gratas en el presente y en el futuro que pongan en riesgo mi calidad de vida..

En forma similar en este estado de claridad de Consciencia del despertar y con los ojos cerrados,



Fuente: <http://www.drlopezheras.com/2015/04/meditacion-mindfulness-efectos-salud.html>

Ver documento completo en Fuente: El MundoSalud. <http://staticos.elmundo.es/elmundosalud/documentos/2003/11/grafico547.pdf>

se puede reflexionar sobre los sabios mensajes que normalmente emanan del sueño o sueños que se hayan tenido durante la noche. Claro, siempre y cuando uno recuerde el sueño vivido. Por ello es importante mantener los ojos cerrados ya que muchas veces al abrir los ojos se olvida el sueño de la noche.

Evidentemente, también desde el ejercicio de mi plena Libertad, soy libre de elegir cuándo darle una *Intención matutina* al día o cuándo no dárselo. Una de las cosas que todos los seres humanos tenemos en cualquier situación, es el elegir qué Intención le deseo dar al día a día de nuestras vidas.

Por lo que este recurso de visualizar la *Intención matutina* facilita el vivir con mayor grado de Consciencia la vida, mi vida, el Ser que estoy construyendo, el Ser que quiero ser, el Ser que no quiero ser y así, estar más consciente durante el *Ir Siendo* de mi vida.