



Paseo De La Serenidad

yrbp.org/serenitywalk

Bienvenidos

Bienvenidos al Paseo de la Serenidad en el Parque Botánico del Rio Yampa, un parque donde reina la tranquilidad y donde celebramos y conservamos las plantas, los árboles y pájaros del Valle del Rio Yampa y de ecosistemas similares en todo el mundo. El Paseo de la Serenidad ha sido diseñado para conectar a los visitantes con la naturaleza de los jardines a través de los sentidos, los pensamientos y los sentimientos. Al caminar por los ocho jardines, Ud. podrá explorarlos en cualquier orden, como quiera. Tampoco deberá completar el Paseo en un día, hasta puede llevarse este cuadernillo consigo para incorporar los pensamientos en su vida diaria. Puede usarlo también como un anotador para sus pensamientos. Deseamos que disfrute del Paseo de la Serenidad y que le ayude a reunir su mente y su cuerpo con la tranquilidad espiritual.

La mente puede ir en mil direcciones. Pero en este hermoso sendero, camino en paz. Con cada paso, sopla una brisa leve. Con cada paso, florece una flor. - Thich Nhat Hanh

¿Disfrutó El Paseo de la Serenidad? ¿Nos podría enviar sus comentarios? Quedarán anónimos. Ud. puede usar este código QR o enviarnos unas líneas a office@yrbp.org o nos puede llamar al 970-846-5172.



Agradecemos las contribuciones del comité del “Paseo de la Serenidad”

Wendy Baumann, LPC

Karen Bomberg, *Miembro del Directorio del Parque*

Kim Brooks, *Terapista Horticultural*

Sally Hertzog, *Miembro del Directorio del Parque*

Jennifer MacNeil, *Directora ejecutiva*

Dra. Linda Nolte, *Doctora en Psicología*

Traducido del Inglés por Sonia Franzel,

Miembro del Directorio del Parque



CSFF

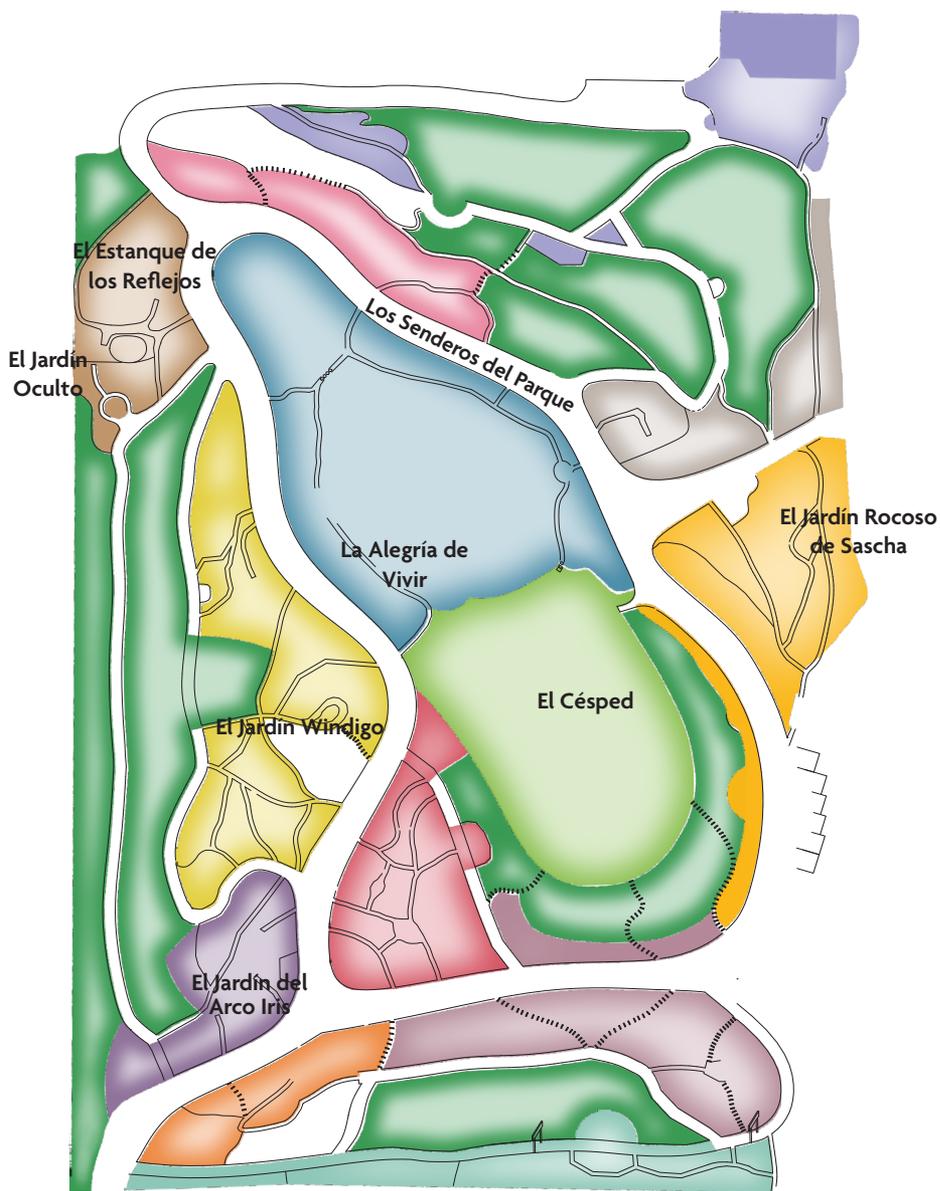
ADVOCACY | PARTNERSHIP | IMPACT

CSFF fomenta que todos los individuos reflexionen en su salud mental y en el bienestar propio y del prójimo.



Mapa Del Paseo De La Serenidad

*Por favor use este mapa para encontrar cada
estación del Paseo de la Serenidad*





*Atrévete a amarte
a ti mismo como si
fueses un arco iris con
oro en las dos puntas.*

-Aberjhani

Toma Conciencia

En el Jardín del Arco Iris

Imagina un arco iris enorme y hermoso en los jardines frente a ti.

Respira profundamente y concéntrate en todos los tonos de rojo que puedas ver. Siente el poder y la emoción de que te provoca el color rojo. ¿Qué sentimientos nacen en tu conciencia? ¿Qué es lo que necesita valentía y atención en tu vida?

Cuando estés listo, presta atención a las flores de color anaranjado. Deja que los tonos de anaranjado se conecten con tu optimismo, tu espíritu independiente y de aventura. ¿Qué es lo que te divierte y te gusta hacer?

Ahora, mira las agradables flores amarillas. ¿Qué oportunidades dejaste de lado? Toma conciencia de cualquier ansiedad o frustración y respira profundo. Exhala positivismos y entusiasmo.

Siente el verdor que te rodea. ¿Cuántos tonos de verde puedes ver? Respira el verdor y siéntete renovado, tranquilo y en armonía con la naturaleza. Sigue enfocado en el verdor por el tiempo que quieras. Imagina como tu equilibrio se renueva.

Cuando estés listo, desplaza tu mirada hacia el azul. Busca el azul claro y el azul oscuro (indigo). ¿El azul te provoca calma y alegría? El azul también puede traerte tristeza. ¿Qué tipo de sensaciones te trae el azul? Presta atención a tu corazón.

Respira profundamente y percibe los violetas misteriosos y elegantes. ¿Que sientes cuando cambias tu conciencia hacia los tonos de violeta? El color violeta puede despertar una gama de sentimientos: pasión, creatividad, lealtad, romance. ¿Qué sabiduría te provoca el violeta?

Vuelve al color con el que más te hayas conectado. Tomate tu tiempo para ver todos los colores del arco iris en el jardín. Practica la sonrisa y la certeza que te trae el arco iris.

Siente la paz.

Ayuda Al Prójimo

En el Jardín Windigo

Al ayudar al prójimo, nos sentimos más fructíferos. El impacto positivo que tenemos en la vida de otras personas refleja el valor personal que traemos al mundo. Nos da un propósito de vida. Tener un propósito nos conduce a sentirnos logrados, satisfechos y conectados.

Mira a tu alrededor, ¿qué tipos de ayuda puedes ver en acción?

¿Puedes ver a voluntarios trabajando en los jardines?
¿Puedes ver a padres ayudando a sus niños?
¿Hay personas saludando a otras y dándoles informaciones?
¿Observas agua dándole vida a las plantas?
¿Y el sol, está proveyendo calidez? ¿Y los árboles, están dando sombra?

¿Estás ayudando a otra persona o a una organización?
¿De qué manera?

¿Como te ayudaron otros a ti?
Si en este momento no estás ayudando a nadie, ¿qué podrías hacer para ayudar a alguna persona o a una organización?

Cada día tratamos de aprender algo nuevo, contribuir con algo, disfrutar de algo.

La mejor forma de encontrarse a sí mismo es perderse al servicio del prójimo
– Mahatma Gandhi



Fortaleza

En el Jardín Rocoso de Sascha

Mira a tu alrededor. Fíjate en las plantas del Jardín Rocoso. ¿Qué palabras puedes usar para describirlas, son delicadas, pequeñas, resistentes, espinosas? Estas plantas no pueden controlar ni el clima ni las plagas que las pueden dañar, ni siquiera pueden controlar el medio ambiente donde viven y crecen. Lo que sí pueden hacer es adaptarse a los desafíos que les presenta su entorno. ¿Puedes reconocer las características que estas plantas han desarrollado para fortalecerse en este medio ambiente?

¿Cómo se benefician al estar rodeadas por la comunidad del Jardín Rocoso? ¿Algunas plantas les brindan sombra a las otras? ¿Algunas le ofrecen apoyo a la estructura de otras?

Piensa en una época de tu vida en la que pasaste por momentos difíciles y los pudiste sobrellevar. ¿Qué fue lo que te ayudó a superar ese obstáculo?

Ahora reflexiona en un momento difícil actual. ¿Qué puedes hacer para ayudarte? ¿Qué características posees que te dan fuerza? ¿Hay gente en tu comunidad que te ofrecen apoyo? Ten fe en tu fortaleza interior.

Como semillas pequeñas con la fortaleza de poder empujar a través de la tierra dura para transformarse en árboles fuertes, también tenemos reservas innatas de una fortaleza increíble. Somos fuertes.

– Catherine De Vrye, El Regalo de la Naturaleza.





*El trayecto de mil
millas comienza
con el primer paso.
-Lao Tzu*

El Trayecto

A través de los senderos del Parque Botánico

Siga estos pasos para una meditación en el camino. Elija un sendero para recorrer en el Parque.

El mundo tiene muchos senderos. Algunos están rodeados por hermosos árboles, otros atraviesan campos fragantes, algunos están cubiertos con hojas y otros con flores. Pero cuando caminamos por esos senderos con una tristeza profunda, ese peso en el corazón no nos permite apreciarlos.

Cuando camines, practica tu respiración contando cada paso. Toma conciencia de respirar y cuenta cada paso que tomas. Respira profundamente y exhala.

Al caminar, piensa en tu pie, piensa en el suelo, en la conexión entre los dos, lo que es tu respiración consciente. Al continuar tu caminata, respira y díctete a ti mismo, "he llegado". Exhala y dice, "estoy en mi hogar".

Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Cuando entras profundamente en el momento presente, las preocupaciones y las penas desaparecerán, descubrirás la vida con todas sus maravillas.

Si ves algo en el camino que quieras tocar con tu mente, el cielo azul, las colinas, un árbol o un pájaro, detente y continúa respirando profundamente.

Finalmente, mientras te esfuerzas en despojarte de tus penas y ansiedades, sonríe. Hasta la media sonrisa es el fruto de tener conciencia que estás aquí, presente, vivo, caminando. Sonriendo mientras tu jornada se despliega, podrás mantener tus pasos con calma y con paz, te dará un sentido profundo de tranquilidad.

De "El Largo Trayecto que te lleva a la Alegría" por Thich Nhat Hanh



Reflexión

En el Estanque de los Reflejos

La mente es como el agua. Cuando tiene turbulencia, es difícil ver. Cuando está tranquila, todo se ve más claro. - Sindu Masilamano

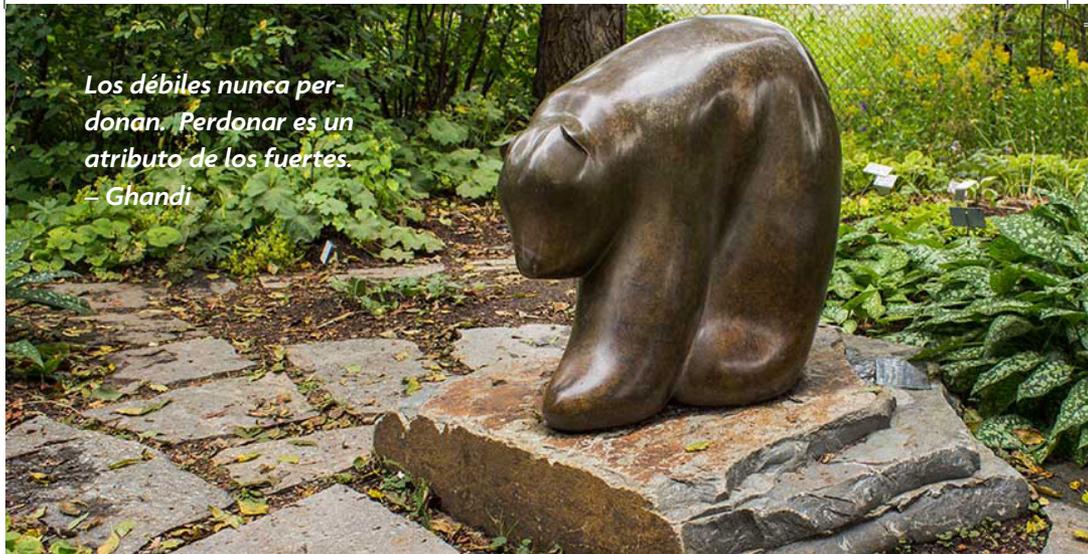
Una rica vida interna es difícil de lograr durante tiempos difíciles, requiere reflexión, contemplación y disciplina propia. Conectarse con la naturaleza te guía en este propósito al permitir que tu mente esté tan tranquila como el agua del estanque delante tuyo y tu respiración tan profunda como el viento que sopla a través de los árboles. Tu reflexión crece de tus recuerdos y tu esperanza hacia el futuro.

Cuando hoy pienses acerca de tu vida, considera las alegrías y los logros, el amor y el significado, los desafíos que se te presentan.

¿Como puedes utilizar tu reflexión frente al Estanque de los Reflejos para ayudarte a encontrar respuestas, resolver situaciones, aumentar tu alegría?



Los débiles nunca perdonan. Perdonar es un atributo de los fuertes.
– Ghandi



Perdonar

En el Jardín Oculto

Dejar pasar, es un paso hacia el perdón y está considerado como la tarea psicológica más difícil. Lo esencial es perdonarse a sí mismo. Perdonar no condona el acto, perdonar es un regalo que nos damos a nosotros mismos. El enojo, el dolor, la culpa y el miedo están diseñados para protegernos, pero muchas veces terminan agobiándonos.

Hoy en día tratamos de dejar pasar y de sacarnos esa carga. Cuando entres en el Jardín Oculto, saluda al oso. Piensa en la fuerza del oso.

Toma tu tiempo para reflexionar y para pensar en todas las veces que mostraste fuerza en tu vida. Piensa en el presente, en las veces que tienes que juntar fuerzas. Quizás tocar el oso te haga sentir esa fuerza.

Descansa en el banco. Deja tus preocupaciones de lado. Reconoce la estatua del hada. Siente y absorbe su luminosidad. Deja que esa luz de ser te ayude a dejar de lado y a abandonar tus resentimientos, aunque no sea del todo. Pregúntate, ¿de qué me puedo desprender hoy? Continúa reconociendo la fuerza y la ligereza que precisas para perdonarte a ti mismo/ misma y para perdonar a otros.

Al alejarte del jardín, pon tu mano sobre tu corazón y repite, “Que yo esté bien, que todos los seres estén bien”

Al perdonar elegimos amar— Ghandi





La vida no tiene que ser perfecta para estar llena de alegría. – Anónimo

Alegría

La Alegría de Vivir

Siéntate en un banco cerca de la estatua de La Alegría de Vivir al lado del Lago de Peter. Mira a tu alrededor, ¿qué ves que te trae alegría? ¿Qué escuchas, hueles, gustas que te da alegría?

Cierra los ojos y respira profundo tres veces. A la cuarta vez, respira con un pensamiento que te trae alegría. Continúa pensando en las cosas de tu vida que te hacen feliz y respíralas profundamente.

Quando estéis lista/listo, abre tus ojos lentamente. Mira a tu alrededor, observa el agua del lago, los árboles, la colina, el ripio que estás pisando y el cielo que te cubre. ¿Qué es lo que te trae alegría?

¿Qué es lo que puedes hacer hoy para estar alegre?
¿Qué es lo que puedes hacer hoy para darle alegría a una persona querida?

Sigue el trayecto que le trae bondad y alegría a todos, síguelo como la luna sigue el trayecto de las estrellas.

– Jack Kornfield

Agradecimiento

En El Césped

El agradecimiento despierta la plenitud de la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente y aún más. Convierte la negación en aceptación, caos en orden, confusión en claridad...

El agradecimiento interpreta nuestro pasado, nos trae paz en el presente y una visión para el mañana.

– Melody Beattie

Sigue estos pasos para la meditación de agradecimiento:

Ubícate en una posición relajada. Respira profundamente, respira con calma. Toma conciencia del medio ambiente a tu alrededor. Toma conciencia de la naturaleza, del color de los árboles, del canto de los pájaros, del perfume de las plantas. ¿Cómo se sienten tus pies sobre el césped? Dite a ti mismo: “Estoy agradecido por todo esto.”

Trae a tu mente tus personas queridas y cercanas: tu familia, tus amigos y tus compañeros/as.

Dite a ti mismo: “Le estoy agradecido a todas estas personas.”

Ahora centra tu atención en ti mismo/a: eres una persona única, bendecida con imaginación, con la habilidad de comunicarte, aprendes del pasado y planeas para el futuro, superas cualquier dolor que te aflija. Dite a ti mismo, “Agradezco todo esto que tengo”.

Finalmente, comprende que la vida es un don preciado. Comprende que has nacido en una época de inmensa prosperidad, que tienes la bendición de buena salud, de cultura y acceso a lecciones espirituales. Dite a ti mismo, “Estoy agradecido de tener todo esto”. (Still Mind, 2014)



Comenzar a sintonizarte con los sentimientos de agradecimiento, hasta con los más diminutos, nos hace más sensibles.

Si comenzamos a reconocer y a apreciar estos momentos, no importa cuán efímero y pequeño sea este buen corazón, comenzara a expandirse a su propia velocidad.

– Pema Chodron



Community Resources

Health Services

- Yampa Valley Medical Center**, 970-879-1322,
uhealth.org/uhealth-yampa-valley-medical-center
- Northwest Colorado Health**, 970-879-1632, *northwestcoloradohealth.org*
- South Routt Medical**, 970-736-8118, *southrouttmedical.com/*
- Steamboat Springs Urgent Care**, 970-871-9770,
uhealth.org/uhealth/urgentcare-
- Health Partnership**, 970-875-3630, *thehealthpartnership.org*
- Alcoholics Anonymous**, 970-879-4882, *www.steamboataa.org*
- Al-Anon**, *steamboatspringsalanon.org*
- Narcotics Anonymous (NA) Meetings**, 437 Oak St., Steamboat Springs
- Clean and Sober**, *solvingsudtogether.com*
- Peer Recovery Services**, 970-819-5657
- Planned Parenthood**, 970-879-2212, *plannedparenthood.org*
- Selah**, 970-871-1307, *selahsteamboat.com*
- Department of Human Services**, 970-879-1540,
co.routt.co.us/180/Human-Services

Psychotherapy and Other Counseling Services

- Licensed Psychotherapists in Steamboat**, *steamboatcounseling.com*
- MindSprings**, 970-879-2141, *mindspringshealth.org*
- National Suicide Prevention Lifeline**, Dial 988
- Reaching Everyone Preventing Suicide (REPS)**, 970-846-8182,
steamboatsuicideprevention.com
- Advocates of Routt County safeline**, 970-879-8888, *advocatesrc.org*
- The Foundry Treatment Center**, 844-955-1066, *forgingnewlives.com*

Housing/Food Assistance/Family Support

- Lift Up of Routt County**, 970-870-0727, *liftuprc.org*,
Food Bank: 970-870-8804
- Department of Human Services Heating/Energy Assistance**, 970-879-1540,
co.routt.co.us/180/Human-Services
- Newborn Network**, 970-879-0977
- Partners of Routt County**, 970-879-6141, *partnersrouttcounty.org*

Emergency Assistance

- Routt County Sheriff's Department**, 970-879-1090
- Steamboat Springs Police Department**, 970-879-1144,
steamboatsprings.net/145/Police-Services

