



Mindfulness – La llave que abre todas las puertas es el momento presente

Mindfulness (Atención Plena) es la habilidad de estar completamente presente, consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo, y de no dejarnos arrastrar o sobre reaccionar con lo que sucede alrededor (o dentro) de nosotros.

Es una habilidad que todo ser humano posee, sin embargo, está más disponible cuando la practicamos diariamente.

Cada vez que tomas consciencia de lo que estás experimentando, ya sea mental, física, o emocionalmente, estás siendo *MINDFUL*.

Algunos Beneficios del Mindfulness:

- Calma la mente para ver con más claridad la realidad
- Reduce el estrés
- Reduce la fuerza de las distracciones sobre nosotros; ayuda al enfoque
- Aumenta la concentración
- Reduce los automatismos (el “Piloto Automático”)
- Disminuye los efectos negativos de la ansiedad
- Aumenta el disfrute del momento presente
- Potencia nuestra autoconciencia
- Reduce la impulsividad
- Ayuda a dormir mejor
- Mejora el sistema inmune
- Aumenta la consciencia sobre nuestros hábitos alimentarios
- Mejora la memoria
- Aumenta la creatividad

“La práctica de la atención plena invita a la salud física y psíquica al ofrecer un método práctico y radical para abrirse camino en el desorden de nuestras mentes y encontrar lo que realmente importa.”

Daniel Goleman
Autor de *Inteligencia Emocional*

Si quieres empezar a practicar Mindfulness, o profundizar en tu práctica, te invito a contactarme. En conjunto, podemos crear un mapa de ruta para tu aventura.

Recursos:

Prácticas de Mindfulness: Formales e Informales

Meditaciones guiadas en audio

Cuaderno de Prácticas (en .pdf editable que también puedes imprimir)

Videos Recomendados