

Mindfulness: Técnicas de Meditación mindfulness en español:  
Viviendo en un Mundo de LOCOS (Ansiedad, estrés, lenguaje  
corporal y salud mental)



Fecha de publicación: 7 abril, 2016

Autor: Sophie Romero

Longitud de impresión: 49

Idioma: Español

PDF

¡Mindfulness la actitud y práctica de volver la atención al  
momento presente!

¿Qué es Mindfulness o Conciencia plena?

Las cosas malas pasan y seguirán pasando, pero la Buena noticia es que cada uno de nosotros  
tiene el PODER de controlar y cambiar su experiencia de las cosas cuando suceden

Mindfulness es un estilo de vida que ya tiene cientos de practicantes alrededor del mundo que la han descubierto haciendo de su existencia, la mejor de las instancias para volver su foco personal en el presente. Mindfulness es la práctica de hacerte dueño de tu vida y conductor de tu camino en compenetración con tu propio yo. Esa es la clave que muchos han descubierto para vivir tranquilos, en plena presencia, atención y conciencia de sí mismos.

Los beneficios de aprender Mindfulness, entre algunos son:

Sentir menos estrés, menos dolor y controlar la forma en que nuestro cerebro funciona. Este libro te presenta métodos para que descubras la manera de conocerte y de reconocer tu presente, para amarlo y gozarlo como un bienestar personal y colectivo para expresarlo a tu esfera exterior.

## Mindfulness se puede aplicar a toda hora... ¿no me crees?

En algún momento de nuestras vidas, queramos o no, experimentamos dolor, por ejemplo, dolor físico al golpearse contra un mueble, o incluso en un mayor grado al tener un accidente y someternos a una cirugía. También existe el Dolor Emocional el cual puede ser menor y que claramente todos hemos vivido al estar atrasados en un embotellamiento en el tráfico o bien al darnos cuenta que hemos manchado nuestra camisa minutos antes de salir al escenario a dar una presentación o incluso alguna situación de mayor intensidad como por ejemplo cuando alguien a quien amamos nos deja (amor de pareja) o bien cuando fallece, pero la clave de todo esto radica en cómo reaccionamos frente a estos eventos.

Lo anterior lo podemos resumir en una simple frase dictada por Víctor Frankl:

“ La última de las libertades humanas - Elegir nuestra actitud cualquiera sean las circunstancias. ”

“ Aunque seamos las personas más afortunadas del mundo, a veces la vida se desvía de nuestros planes, las cosas fracasan y nuestras expectativas no resultan ”

Algunas cosas que Descubrirás...

- ¿Que es el Mindfulness y cómo puede ayudarnos a estar más equilibrados?
- Aumentando tu propia conciencia
- Recuperando tu equilibrio interno
- Ejercicios simples para entrar en contacto
- Las 5 prácticas para mejorar nuestros hábitos y liberar viejos patrones
- Empatía: Tu conexión con los demás
- Mindfulness y las emociones: aumentando nuestro autocuidado
- Utiliza tu potencial para vivir mejor cada día
- Prácticas diarias para traer al Aquí y Ahora
- Práctica de Mindfulness para reducir y equilibrar el estrés
- Y mucho, mucho más!

“ “ El arte de vivir no es ir a la deriva despreocupadamente ni tampoco aferrarse a las cosas con temor. Consiste en ser sensibles a cada momento que se presenta, en contemplarlo como algo absolutamente nuevo y único, en tener la mente abierta y totalmente receptiva ” . ” –  
Alan Watts

**Atrévete a tomar el cambio que tu vida necesita. Atrévete  
a aprender sobre Mindfulness**

<http://yep.pm/ewbt6yHd5/frLmkueek.pdf.rar>