



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

MINDFULNESS Y EL MOMENTO PRESENTE

Significa Atención o conciencia plena. Nuestros pensamientos siempre están en el futuro o en el pasado. Ayuda a tomar conciencia para que podamos estar presentes.

ACTITUDES APROPIADAS PARA LA PRÁCTICA

1. ACEPTACIÓN
2. APERTURA
3. IMPERMANENCIA
4. MENTE EN EL PRESENTE
5. AMOR, AMABILIDAD, CARIÑO, COMPASIÓN

CONCEPTOS IMPORTANTES

Meditación formal (ponernos a meditar ya sea con audios guía o si ya sabemos sin los audios siguiendo unos pasos) / **informal** (práctica de la atención plena a las actividades de nuestra vida cotidiana)

Reaccionar con calma a los eventos estresantes: tendemos a sobre-reaccionar a los eventos externos pero también a los internos (pensamientos, emociones y sensaciones) Nos enseña estar con estos eventos de otra manera, con otra mirada y actitud, lo que favorece que no nos “desborden”

Práctica encaminada a calmar la mente para pensar con claridad

Mente de Mono: Nuestra mente tiende a saltar de un pensamiento a otro, de un juicio a otro... Esto genera estrés, sensación de descontrol y puede llegar a causar ansiedad.

Requiere constancia, paciencia y práctica: no podemos esperar resultados sin esto.

Practicar en un lugar tranquilo y empezar por prácticas breves, nuestros audios aumentan de tiempo progresivamente.

Se recomienda la práctica 1-2 veces al día.

- ✓ *Experimenta qué es MF con el ejercicio de la UVA PASA*
- ✓ *Lleva conciencia a tu día a día con los ejercicios de práctica informal*
- ✓ *Apunta tu práctica en la hoja de registro para valorar tus impresiones y comprobar tu evolución más adelante*