

# 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, CARÍO, 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