

Mindfulness Meditación

www.evaberenguer.com

“lo que resistes
persiste y lo que
aceptas se
transforma”



La atención plena y la meditación pueden promover sentimientos de calma y paz, y ayudarnos a gestionar el día a día de otra manera.

¿Que es Mindfulness?

El Mindfulness es una habilidad que nace al conectar directamente con la experiencia personal

Es la conciencia que surge cuando prestamos atención de forma intencionada al momento presente, con amabilidad y suspendiendo los juicios.

La atención plena sería lo contrario de ir en “piloto automático”
Permite reconectar con la vida tal y como está ocurriendo

Propuesta 1



Empieza a practicar la conciencia plena en actividades rutinarias:

Realiza una actividad del día a día sin poner el piloto automático. Por ejemplo, ducharse, cocinar, conducir, un paseo.

¿Por qué Meditar?

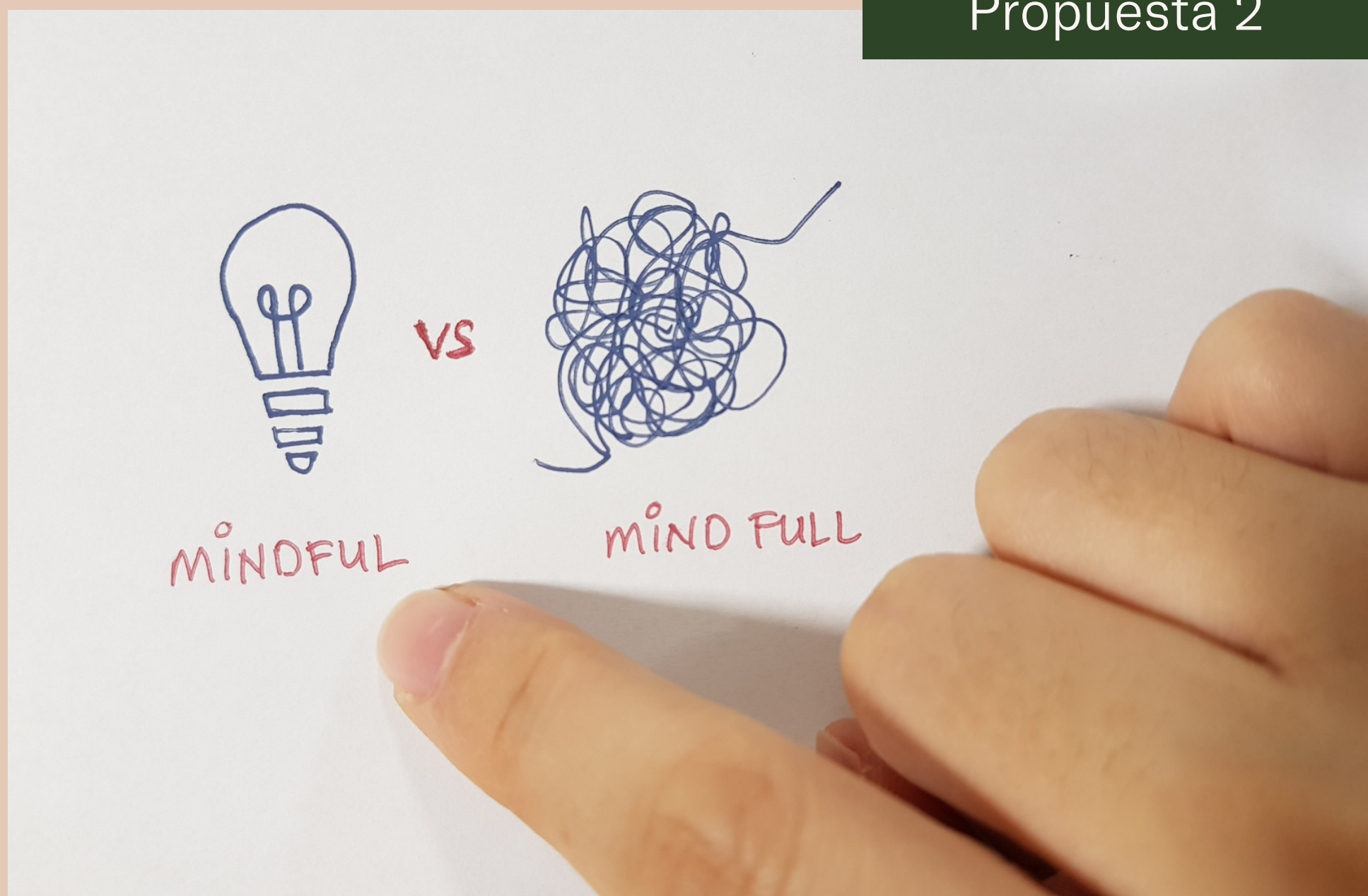
La práctica de Mindfulness es una de las clases de meditación budista y se utiliza como entrenamiento de la mente.

De la misma manera que entrenamos el cuerpo con ejercicio físico y obtenemos un cuerpo más bonito y sano, con la mente pasa lo mismo. Está demostrado científicamente que podemos transformar el cerebro mediante las prácticas de Mindfulness.

Beneficios

La práctica de Mindfulness trae muchos beneficios, como por ejemplo: reduce el estrés y la ansiedad, aumenta la empatía, nos ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva, mejora el descanso, reduce los procesos de rumiación, nos sentimos con más energía y en definitiva más feliz.

Propuesta 2



Meditación atención a la respiración

<https://youtu.be/5hkON42pefs?si=J2gcHfdREcu6QIUF>

El poder de las emociones

Las emociones son fundamentales, ya que sin ellas no podríamos recordar, aprender ni relacionarnos.

El problema surge cuando estas emociones nos hacen sufrir y provocan estrés, en parte debido a la mala gestión y desconocimiento que tenemos sobre ellas y sobre todo de nuestro propio cuerpo.

Esta desconexión del propio cuerpo hace que no reconozcamos las emociones y, por lo tanto, no les damos el espacio que necesitan para poder vivir mejor.

Propuesta 3

Meditación regulación emocional

https://youtu.be/prKC6UdevDA?si=CymAoeqi_wFUKBn3



Como integrar el Mindfulness en nuestra vida

Cuando empezamos alguna práctica o actividad de meditación o mindfulness en nuestra vida, lo hacemos con ganas e ilusión, pero a medida que pasan las semanas lo vamos dejando, ya sea por el trabajo, por la familia o por la necesidad de encontrar resultados rápidos, algo habitual en la sociedad en que vivimos.

Propuesta 4

Puede ayudarte apuntarte a algún grupo de meditación presencial u online, asistir a retiros de silencio de un día o varios días o bien apuntarte a un taller o curso de MBSR.

infórmate de los cursos y
grupos de mindfulness en:

www.evaberenguer.com
hola@evaberenguer.com

