

## PROGRAMA MINDFULNESS , HERRAMIENTA PARA POTENCIAR LA SALUD Y EL ESTADO DE BIENESTAR



Duración 6/8 semanas

El Mindfulness consiste en prestar atención, en cada momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, aceptándolos, dejando que fluyan, sin juzgarlos, sin parar a pensar si son buenos o malos. La atención se enfoca en lo que se percibe, sin dar pie a cuestionamientos, dejando de preocuparnos excesivamente por la causa, solución y repercusión de los problemas desaprovechando el momento de predisponerme favorablemente a su afrontamiento y solución con ánimo positivo y estable.

**“ A veces no es posible estar alegres, pero siempre es posible estar en paz”.**

Psicologicamente entrenamos la concentración, la atención y la conciencia.

En el “Aquí y Ahora”, con atención plena observamos como nos sentimos, las emociones que nos inundan , los pensamientos que nos visitan, los ruidos que escuchamos y los aceptamos dejando que sean como son.

**Si se limpiaran las puertas de la percepción, todo parecería al hombre como es, infinito.**  
**William Blake**

La atención plena es la actitud a conservar mientras realizamos nuestras actividades para que dejen de ser procesos automáticos y de una manera consciente dejemos de ser tan ilusorios viendo la realidad tal como es, descubriendo las razones ocultas del sufrimiento y así aclarar el enredo mental.

**El conocimiento no significa dominar una gran cantidad de información diferente, sino la comprensión de la naturaleza de la mente. Este conocimiento puede penetrar en cada uno de nuestros pensamientos e iluminar cada una de nuestras percepciones.**  
**Matthieu Ricard**

Nuestra mente construye mundos guiada por nuestro diálogo interior y dando pie a que el cuerpo experimente ignorantemente estas experiencias en ocasiones dramáticas. El estar y observar con atención plena permite reducir en lo posible los estímulos externos, proceso que nos facilitará soltar el coloquio interior, liberando un espacio mental para afrontar el exceso de información, el estrés, las circunstancias de la vida que cada ser humano tiene.

**“ Ser conscientes significa abandonar los juicios durante un tiempo, dejar de lado nuestros objetivos inmediatos para el futuro y tomar el momento presente tal como es y no como nos gustaría que fuese”**

**Mark Williams**

Practicando el Mindfulness aumenta el bienestar emocional, disminuimos la ansiedad, depresión, estrés, somos más constantes con el mantenimiento de los hábitos saludables: deporte, dieta  
Te ayudará a gestionar mejor las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos en el momento presente con la riqueza que te permitirá aportar lo mejor de ti mismo, reduciendo el impacto de las emociones negativas

**“La atención plena se trata de estar plenamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso inmediato a nuestros propios recursos para la curación y la transformación.”**

**Jon Kabat-Zinn**

Otro beneficio del mindfulness es el de protección ante el deterioro cerebral, su práctica está asociada al aumento de la densidad axonal y al aumento de la mielina.

Nos permite aumentar nuestro “ Autoconocimiento y Autoconsciencia, creciendo interiormente, desarrollando la capacidad de la inteligencia emocional.

Con una mente calmada seremos más creativos ya que dispondremos de espacio suficiente para que nuestra imaginación pinte un lienzo hermoso.

**El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos.**

**Marcel Proust**

Qué más aspectos mejoran con la práctica del Mindfulness: Memoria de trabajo, relaciones interpersonales, atención, concentración, consciencia....

**La atención plena nos libera del olvido y la dispersión y hace que sea posible vivir plenamente cada minuto de la vida. La atención plena nos permite vivir.**

**Thích Nhất Hạnh**

A quién va dirigido el programa de intervención Mindfulness 6/8 semanas.

No es necesario tener conocimientos previos para asistir a este curso. Vamos a comenzar con los conceptos y prácticas básicas y a partir de ahí iremos avanzando guiándote en la Atención Plena o Mindfulness.