

MINDFULNESS: CONECTA CON LA CALMA Y LA PAZ INTERIOR



By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO



¿QUÉ SIGNIFICA MINDFULNESS?

**"Atención plena en el
momento presente,
sin juzgar y con
el corazón abierto"**

By And Asensio



¿POR QUÉ ESTÁ TAN DE MODA?

1 - HÁBITOS DE VIDA ACTUALES

2 - EDUCACIÓN Y CULTURA

3 - AYUDA A GESTIONAR LAS PREOCUPACIONES

Y PENSAMIENTOS INSISTENTES

By Ana Asensio



LA HISTORIA

Pura filosofía budista adaptada al mundo occidental que poco a poco, y por una demanda social, se está consolidando como una de las herramientas con más aceptación para mejorar nuestra actividad mental.

By And Asensio



ALGUNA CURIOSIDAD E HISTORIA

EN 1979, EL BIÓLOGO MOLECULAR JON KABAT-ZINN, PRACTICANTE DE YOGA Y MEDITACIÓN ZEN LLEGÓ A UNA INTERSECCIÓN CRUCIAL EN SU VIDA: SE PROPUSO INVESTIGAR LOS POSIBLES BENEFICIOS DE LAS DISCIPLINAS QUE ESTUDIABA PARA CONOCER LA MENTE Y ALIVIAR EL ESTRÉS, EN UN CONTEXTO CLÍNICO.

By Ana Asensio



¿CÓMO SE HACE ESTO DEL MINDFULNESS?

A. Práctica formal de la meditación como aliado a la atención plena y a la calma.

B. Práctica informal de meditación, sería Mindfulness.

By And Asensio



¿PARA QUÉ SIRVE?

MINDFULNESS TE AYUDA A:

(POTENCIAR LA CONFIANZA) VIVIENDO EN PRESENTE

(POTENCIAR LA CALMA) RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

(POTENCIAR LA PAZ) MEDITACIÓN

(POTENCIAR LA GESTIÓN EMOCIONAL) EMOCIONES

"POSITIVAS": AMABILIDAD, EMPATÍA Y COMPASIÓN

(POTENCIA SENTIR QUE TODO ESTÁ BIEN

Y NO HAY PELIGRO) CON LA SONRISA Y LA RISA

By Ana Asensio



QUÍMICOS NATURALES DE LA FELICIDAD

SEROTONINA: AGRADECE, DISFRUTA
DE LAS COSAS EN POSITIVO.

DOPAMINA: DUERME 7-9 HORAS
HAZ DEPORTE, CELEBRA UN LOGRO.

ENDORFINAS: BAILA, CANTA, SONRIE Y RIE.

OXITOCINA: PERDONA, DA UN ABRAZO,
AMA Y DEJATE AMAR.

By And Asensio



¿CÓMO **EMPIEZO** A PRACTICARLO?

- 1. CON ATENCIÓN**
- 2. CON OBSERVACIÓN**
- 3. CON ACTITUD**

By And Asensio



¿Y POR DÓNDE **EMPIEZO?**

- 1. Con Atención a la Respiración**
- 2. Con Atención a nuestros Pensamientos**
- 3. Con Atención a nuestros hábitos de alimentación, cuidados, espacio, rutinas y ocio**
- 4. Con Atención a nuestro cuerpo, emociones, sensaciones, sentimientos**
- 5. Con Atención a nuestras Relaciones y nuestro Entorno**

By And Asensio



ALGUNAS CLAVES MF PARA VIVIR MEJOR

- NO HAGAS NADA, SÓLO OBSERVA.
- EL LUGAR SEGURO; MEDITACIÓN GUIADA.
- RESPIRACIÓN CUADRADA.
- AMABILIDAD; PRÁCTICA DIARIA.
- TIEMPO DE SENTIR; SENTIDOS Y EMOCIONES.

TU CORAZÓN LO SABE.

By Ana Asensio



TÉCNICA **STOP**

**TÉCNICA: UNA COSA POR VEZ Y PAUSA.
LA CASA DE HUESPEDES RUMI;
CUANDO SUENA SONRÍO Y RESPIRO.**



By And Asensio

SANDWICH MINDFULNESS

PASAR DEL MODO HACER AL MODO SER
(POR EJ. LA ESPERA)

- FLEXIBLES
- SLOW, TIEMPO DE SENTIR
- PILLARSE UNO MISMO
- ABRAZOS QUE CURAN
- EL SILENCIO CONSCIENTE
- LA ESCUCHA OREJA CORAZÓN
- LAS PALABRAS Y LA COMUNICACIÓN

By Ana Asensio



RECUERDA

- PON TU RAZÓN AL SERVICIO DE TU CORAZÓN
- VIVE EN PRESENTE, RESPIRA Y MEDITA RECUERDA
- LO QUE PIENSAS LO HACES CRECER
- LO QUE ATIENDES SE HACE MÁS VISIBLE

By And Asensio



FRASE

"EL QUE SIEMBRA UN PENSAMIENTO,
COSECHA UNA ACCIÓN, EL QUE SIEMBRA UNA ACCIÓN
COSECHA UN HÁBITO, Y EL QUE SIEMBRA
UN HÁBITO COSECHA UN DESTINO"

**!LA VIDA EN POSITIVO Y CON AMOR
SIEMPRE ES MEJOR!**

By And Asensio





    @vidas.enpositivo

By Ana Asensio

