



MINDFULNESS

Del piloto automático a la vida consciente

¿Qué es Mindfulness?

Es un entrenamiento mental de la atención para centrarnos en el momento presente. A su vez, nos ayuda comprender cómo funciona nuestra mente, y profundizar en nuestro autoconocimiento.

En palabras de **Jon Kabat-Zinn**, Mindfulness es: *la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento.*



El camino es la atención y la puerta es el presente

1 **46.9%**
del tiempo la mente divaga entre el pasado y el futuro

2 El principal problema actual de los trabajadores no es la gestión del tiempo, sino la falta de atención.

3 Vamos por la vida con el *piloto automático* que nos dirige en todo momento.

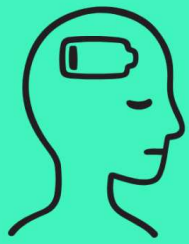
4 El coste de ir en *piloto automático* es sentirnos agotados, con una mente dispersa, que divaga la mayor parte del tiempo entre el pasado y el futuro.

VERDADES VS MITOS MINDFULNESS

MITOS

VERDADES





9 BENEFICIOS DEL MINDFULNESS



ACEPTACIÓN

Aprendemos a aceptar mejor la realidad tal y como es.



DISFRUTE

Disfrutamos del momento presente



DESAPEGO

Aprendemos a desapegarnos de los pensamientos. Vemos como aparecen, permanecen durante un tiempo y desaparecen.



CALMA

A menudo, surge un estado de calma al silenciar la mente.



AUTOCONCIENCIA

Favorecemos nuestra autoconciencia



ATENCIÓN

Aumentamos capacidad de atención y concentración



COMPRENSIÓN

Aprendemos a sentirnos mejor ante las emociones contractivas



APERTURA

Reducimos nuestro estado de stress y de ansiedad



INTERRELACIÓN

Mejora las relaciones interpersonales