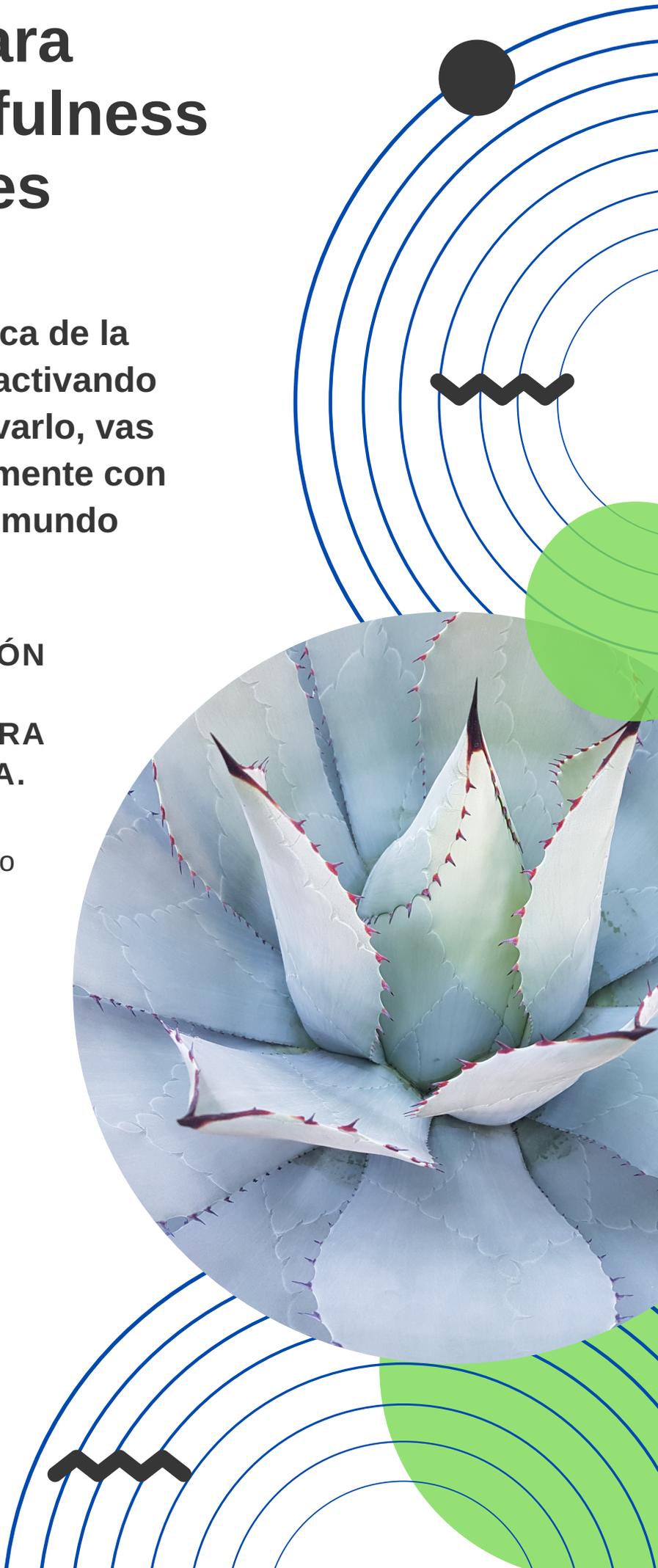


Guía Rápida para Practicar Mindfulness en 8 Actividades

El Mindfulness es la práctica de la atención plena. Se logra activando tus cinco sentidos. Al activarlo, vas conectándote conscientemente con tu mundo interno y con tu mundo externo en el presente.

PUEDES APLICAR ATENCIÓN PLENA A TODOAS TUS ACTIVIDADES DIARIAS PARA AMPLIAR TU CONSCIENCIA.

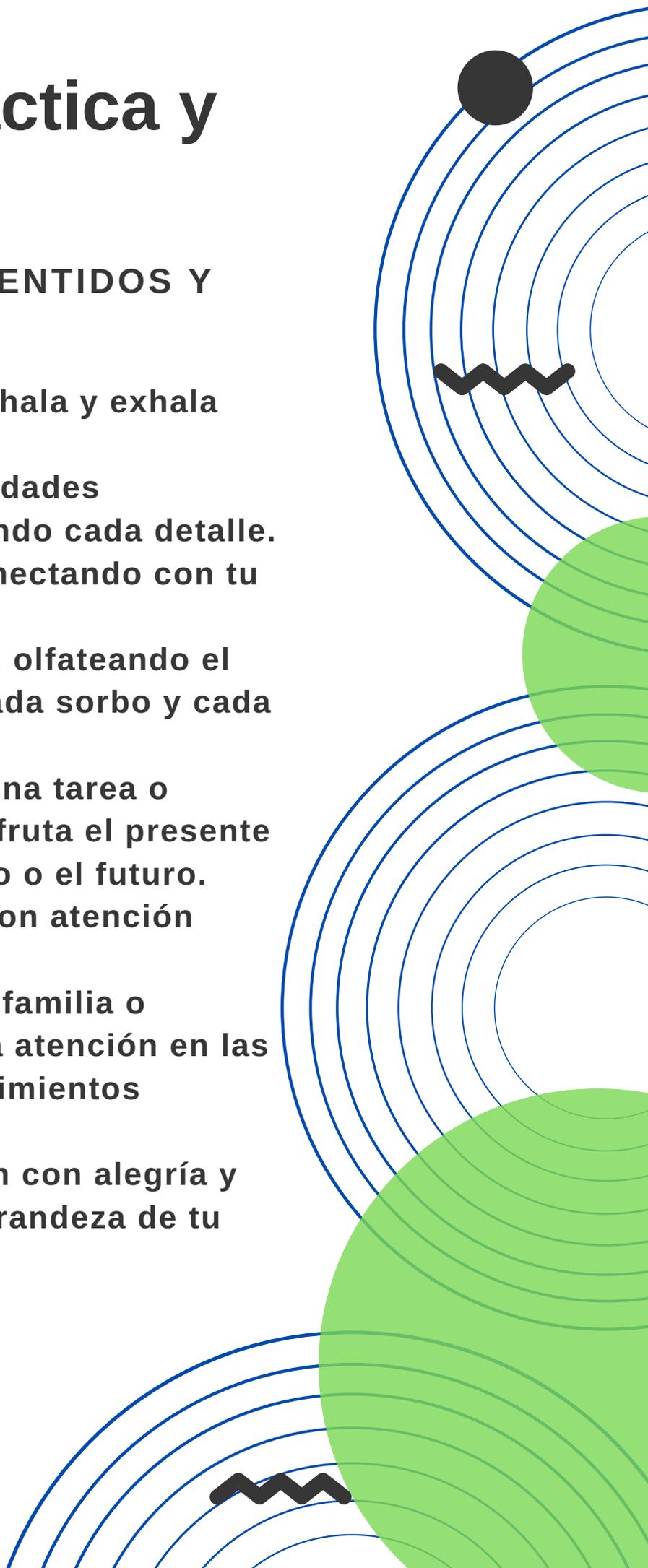
Pero antes, debes detener el piloto automático y activar todos tus sentidos en cada actividad que realices.



¡Practica, practica y practica!

ACTIVA TODOS TUS SENTIDOS Y PRACTICA.

1. Levántate temprano, inhala y exhala con consciencia.
2. Realiza todas las actividades observando y escuchando cada detalle.
3. Camina o ejercítate conectando con tu entorno.
4. Come y bebe despacio, olfateando el aroma y saboreando cada sorbo y cada bocado.
5. Centra la atención en una tarea o actividad a la vez y disfruta el presente sin pensar en el pasado o el futuro.
6. Escucha a los demás con atención plena y empatía.
7. Conecta con tu pareja, familia o amistades centrando la atención en las vivencias y en los sentimientos positivos.
8. Conecta con tu corazón con alegría y gratitud, sintiendo la grandeza de tu Ser.



ORIGEN Y BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Aunque el Mindfulness tiene su origen en el oriente en las prácticas Budistas, desde principios del siglo pasado comienza a llegar a occidente. Pero no es hasta hacen 35 años que comenzó a tener auge como una práctica, que combinada con técnicas psicológicas cognitivo- conductuales y fisiológicas, tienen resultados positivos en el manejo del estrés, entre otras condiciones que afectan la salud y el bienestar del ser humano.

Entre las primeras investigaciones médicas realizadas, aplicando la técnica de Mindfulness, se encuentra la del profesor de medicina de la Universidad de Massachusetts, Jon Kabat-Zinn.

Kabat fue uno de los pioneros en introducir el concepto cuerpo-mente a la medicina y a la psicología moderna. Kabat inició un programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness para enfermos crónicos a finales de la década del 70.

A través de sus investigaciones aplicando las técnicas en el programa han podido evidenciar resultados tales como; reducción de estrés y ansiedad, mayor producción de anticuerpos, entre otros beneficios que mejoran la salud física y mental de los participantes.