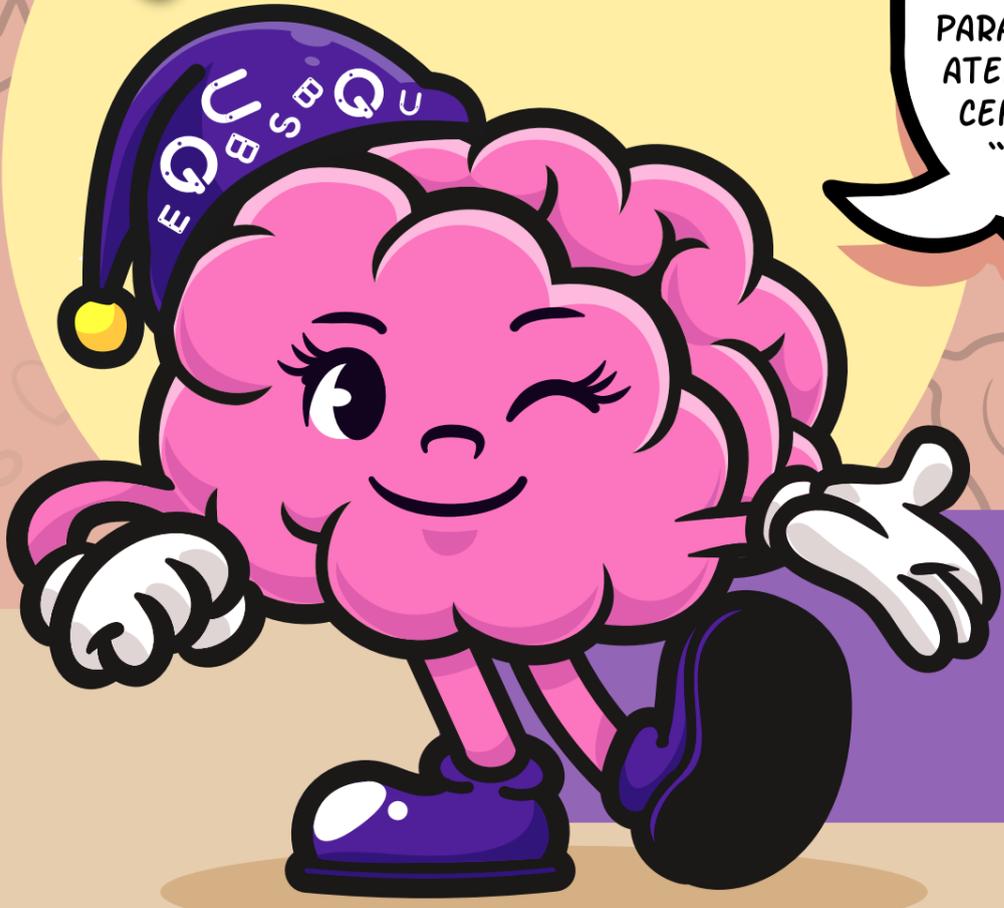


Cerebrina



EL MINDFULNESS ES LA FOCALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE, PARA CONSEGUIR LA ATENCIÓN PLENA, CENTRÁNDONOS EN EL "AQUÍ Y AHORA".

# El ABC del Mindfulness



Incluirlo en nuestra rutina trae beneficios para nuestra salud física y mental, como el desarrollo de la resiliencia, reducción del estrés y la ansiedad, así como la mejora en los niveles de concentración y memoria.



En relación al tiempo, es recomendable empezar practicando varios minutos al día e ir ampliando el tiempo hasta llegar a 30 minutos diarios.



Vámonos a practicar:



Encuentra tu momento tranquilo del día



Escoge un ambiente o sitio relajado: Libre de ruidos y/o distractores.



Ponte ropa cómoda y acomódate, puede ser sentado con la espalda recta o acostado.



Deja que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo, mantén una actitud neutral ante ellos y observarlos de manera impersonal.



Concéntrate en cómo el aire entra por tus fosas nasales hacia tus pulmones, nutre de oxígeno todo tu cuerpo y cómo sale por la nariz, llevándose todo lo negativo. En cuanto tu mente se distraiga céntrala de nuevo en tu respiración.

