

Por Qu El Mindfulness Es Mejor Que Es Chocolate

Getting the books **Por Qu El Mindfulness Es Mejor Que Es Chocolate** now is not type of challenging means. You could not only going in the same way as books gathering or library or borrowing from your friends to approach them. This is an very easy means to specifically acquire lead by on-line. This online publication **Por Qu El Mindfulness Es Mejor Que Es Chocolate** can be one of the options to accompany you subsequent to having new time.

It will not waste your time. take me, the e-book will certainly atmosphere you other matter to read. Just invest little get older to gain access to this on-line publication **Por Qu El Mindfulness Es Mejor Que Es Chocolate** as with ease as review them wherever you are now.

Empezar aquí, empezar ahora - Bhante Henepola Gunaratana 2020-05-19

Esta es la guía de bolsillo definitiva sobre la meditación mindfulness. Utilizando un lenguaje muy claro y ameno, esta concisa colección de enseñanzas del renombrado maestro de meditación Bhante Gunaratana te mostrará todo lo que necesitas saber para comenzar –y mantener!– tu práctica de meditación. El libro incluye consejos prácticos sobre: • qué hacer con el cuerpo y la mente durante la meditación; • qué hacer cuando la mente deambula y cómo trabajar con las distracciones; • cómo lidiar con la incomodidad física en la meditación; • cómo superar la somnolencia, el aburrimiento y la incapacidad de concentrarse; • cómo trabajar con el miedo y la agitación, los juicios de valor y la autocrítica; • cómo evitar esforzarse demasiado, esperar demasiado o desanimarse; • los 11 conceptos erróneos más comunes sobre la meditación, • y cómo sacar el máximo provecho de tu práctica.

Mindfulness - 2009-01-15

El mindfulness, conciencia plena, tiene un papel muy destacado en el budismo. Redescubierta en Estados Unidos, es una técnica de control sobre el momento presente muy de moda entre los procedimientos terapéuticos actuales. El mindfulness nos enseña a centrar nuestra atención en lo que hacemos en cada momento y a percibir qué sentimos o pensamos, por qué y para qué; a rechazar automatismos y a desarrollar un estilo de vida autoconsciente. Mediante esta práctica, cada persona se convierte en protagonista de su mejora, pues llega a comprender cómo se relaciona con su padecimiento y aprende a potenciar sus propios mecanismos de regulación. Es una técnica que nos sitúa en el momento presente y nos exhorta a observar los hechos -y a nosotros mismos- sin juzgarlos. Evita que demos vueltas al pasado, que no se puede cambiar, y al futuro, que aún está por hacer. Al comienzo del año, la gente se hace muy buenos propósitos y los libros de sentirse bien tienen una gran acogida. Este libro ofrece numerosos ejemplos para familiarizarnos con esta forma de meditación, así como un capítulo completo con sesiones de mindfulness, fruto del ejercicio regular de sus autoras, y que constituye una agradable invitación a su práctica

Mindfulness en la empresa - Paloma Sainz Martínez Vara de Rey 2018-11-27

Está demostrado que la práctica del mindfulness aumenta la creatividad, la empatía, la claridad en la toma de decisiones y el bienestar en general. Por tanto, incorporar esta técnica en empresas y organizaciones nos permitirá mejorar el entorno de trabajo y el rendimiento de las personas, disminuir costos por ausentismo directo o indirecto y evitar el estrés, entre otros muchos beneficios. En este libro descubriremos las bases fundamentales de esta práctica aplicada a la empresa mediante ejercicios y ejemplos de organizaciones que ya forman parte de la empresa mindful.

Vencer la depresión - 2010-01-14

Si ha estado luchando contra la depresión, no se desaliente. La atención plena, una forma sencilla y, sin embargo, muy potente de prestar atención a las emociones

y experiencias vitales más difíciles, puede ayudarle a romper el ciclo de infelicidad crónica de una vez por todas. En *Vencer la depresión*, cuatro expertos extraordinariamente cualificados explican por qué nuestros intentos habituales de pensar en una forma de salir del estado de ánimo depresivo o de simplemente salir adelante nos llevan a hundirnos todavía más en la espiral descendente de la depresión. A través de lecciones basadas tanto en las tradiciones meditativas orientales como en la terapia cognitiva, estos expertos nos muestran cómo esquivar los hábitos mentales que conducen a la desesperación, incluidos el sentimiento de culpa y los pensamientos recurrentes, con el fin de que podamos enfrentarnos a los desafíos de la vida con una mayor flexibilidad y capacidad de recuperación. Este libro está dirigido a todos aquellos que desean recobrar la esperanza y una sensación de bienestar.

Guía para Mindfulness y Manejo del Estrés - Jonathan A. Pierce 2021-10-05

Después de haber meditado momentos antes de ir a la cama, reflexione sobre las cosas que ha logrado en la vida. Piense en las metas que se había fijado, piense en los logros, reflexione sobre sus pensamientos y piense en lo que necesita poner en la lista futura de sus metas. Sólo algunos de los temas y preguntas abarcadas incluyen: ¿Es efectivo el Mindfulness? Causas y Síntomas de la Ansiedad Meditación Mindfulness Los Mejores Nutrientes y Suplementos Venciendo el Estrés, la Ansiedad y la Depresión. No olvide meditar durante 10 a 15 minutos todos los días. La Meditación es el núcleo de Mindfulness. Medite siempre tanto como pueda. También puede tomar cinco respiraciones lentas y profundas cuando se encuentre en una situación que disturbe su paz mental.

Mindfulness - Jaime Antonio Marizán 2016-08-25

Mindfulness es un estado de atención permanente, en momento presente, que obviando los prejuicios, ideas preconcebidas, sin juzgar o etiquetar, busca crear un espacio de atención constante que conduzca hacia la Consciencia plena. Como Mindfulness no juzga, sino que es un estado en el que estamos prestos a la aceptación, entonces se utiliza como una estrategia terapéutica efectiva, ya que muchos procesos de carácter emocional permanecen porque se les resiste o se evitan, no se aceptan y por lo tanto, no pueden comprenderse y superarse. Mindfulness, practicada regularmente, contribuye a acallar los pensamientos y a que pueda surgir en nuestro interior la realidad de lo que verdaderamente “es”, aquello que realmente “somos”. Cuando entramos en el silencio, en el reino de la no mente, entonces accedemos a aquello que es real: la Consciencia. Éste es el después de Mindfulness y que es tratado ampliamente en este libro. Ese silencio al que nos referimos puede encontrarse en el espacio que se encuentra entre dos pensamientos, lo importante será extender ese espacio más y más hasta que podamos percibirlo y, principalmente, experimentarlo plenamente. En este silencio, la Consciencia se encuentra activa, aunque los pensamientos cesan, y nos adentramos en los dominios de la paz mental, en la cual podemos observar, como testigos inafectados, todo lo que ocurre en la

mente, el sentimiento y el cuerpo, surgiendo una Consciencia que nos permite comprender, aceptar, tener paz y relajación. Este libro contiene una serie de recomendaciones, ejercicios y estrategias fundamentadas en la experiencia que resultan sumamente útiles para practicar Mindfulness de una manera efectiva y que conduzca a un estado de paz, liberación y realización personal.

Meditación Mindfulness - Jessica Joly 2018-06-30

¿Se siente estresado, cansado y agotado? ¿Crees que la vida pasa frente a ti? ¿Te gustaría ser más feliz, relajarte y conocerte mejor? ¿Estás listo para un cambio? Me refiero a un cambio energético profundo, que transforme completamente tu vida. Uno que tenga el poder de liberarte para siempre de la preocupación, del miedo y de la frustración. Un cambio que te ayudará a descubrir tu ser interior, tus capacidades y a desarrollar plenamente los dones que has traído a este mundo. La meditación diaria te permitirá hacer ese cambio. A través de ella podrás conocer tu verdadera naturaleza, tu fuego interior y el sentido de tu vida. Sentarte en la quietud te permitirá observar tus pensamientos. Al hacerlo, descubrirás que hay una enorme diferencia entre ellos y quién eres tú en realidad. Con el tiempo, podrás separar esos pensamientos y permanecer más tiempo con tu verdadero "yo". Encontrarás que en tu interior estás lleno de pasión, de fuego y de deseos de vivir una vida mejor y más plena. Aquí un anticipo de lo que usted aprenderá... Libro 11. ¿Qué es la meditación y por qué meditar? 2. La meditación y la salud: sus beneficios potenciales 3. Meditación y espiritualidad 4. ¿Cómo practicar la meditación? 5. Aprende a Meditar : 7 días 6. Distintos tipos de meditación 7. ¿Cómo incluir la meditación en la vida diaria? Quizás estás tan concentrado en cumplir los roles de la vida cotidiana, que te has olvidado que has venido a este mundo para ser feliz. Con la meditación aprenderás a conocerte y a dejar de lado las preocupaciones. Será una guía que te llevará en el camino del gozo, de la salud, del bienestar e incluso de la prosperidad. Libro 21. ¿Qué es la meditación? 2. ¿Cómo practicar la concientización? 3. Beneficios de la sensibilización 4. Practicar la conciencia de la respiración 5. Mejorar la satisfacción sexual con la conciencia 6. Conocimiento de la bondad amorosa 7. El uso de la conciencia en las relaciones ... y mucho, mucho más! Este e-libro sobre conciencia para principiantes actuará como una guía y le ayudará a entender que todo está bajo su poder y control. Los problemas y los asuntos continúan acumulándose en la vida, pero si los tratas con una mente calmada y racional, puedes hacerlo. Recuerda lo que te conviertes en lo que piensas. Este libro electrónico es un sincero intento de educar a principiantes sobre los beneficios de la conciencia y lo fácil que es practicar. Realmente pueden mejorar su vida y llevar una vida feliz, próspera y saludable aquí en este hermoso planeta llamado Tierra. Simplemente concentrándote en unas cuantas técnicas simples puedes transformar tu vida y crear magia con ella. Practica las técnicas de concientización de las que hablamos aquí y observa cómo te conviertes en una persona bella, tranquila, serena y relajada. Usted brillará con positividad y vitalidad. No pierda tiempo y empieza hoy mismo a aprovechar el poder de la conciencia para sí mismo. Compre este manual ahora a un precio especial!

Y Si EL Secreto de La Felicidad Estuviera En La Mente - Alejandro Gonzalez 2016-04-24

ÍNDICE- ¿Dónde escondieron la felicidad?- ¿Por qué aprender a meditar?- ¿Cómo empezar a meditar?- Tipos de meditación: meditación vipassana, meditación budista, meditación trascendental, meditación zen...- Técnicas de meditación- Los 9 niveles de la meditación- Antar Mouna o silencio interior- Concentración o Trataka- Meditación y conciencia testigo- Relajación- Yoga Nidra- Yoga del sonido (Nada Yoga y Mantras para meditar)- Respiración y

Pranayama- Mindfulness o cómo disfrutar de la vida- Estado de flow- Haz que suceda Con este libro aprenderás a meditar y controlar tus pensamientos y sentimientos para dirigirlos en la dirección que quieras en cada momento. La meditación te cambiará la vida en todos los aspectos: paz interior, relaciones, amor, felicidad, conocimiento, salud, trabajo... Cada uno de los capítulos contiene ejercicios y meditaciones para que puedas empezar tu práctica de meditación hoy mismo. Aprenderás a distinguir entre lo esencial en tu vida y lo que no lo es; lo que te lleva por el camino de la felicidad, por un lado, y lo que son caprichos, por otro. Entenderás que puedes superar todos los obstáculos, por grandes que sean, si usas todo el potencial de tu mente. Que no hay que escuchar esos pensamientos que dicen que tú no eres demasiado bueno para superarte y ser la mejor versión de ti mismo. Descubrirás que la meditación no es algo que solo practican ascetas y personas que hacen ayunos larguísimo, vestidos con un sencillo manto. Tú y yo podemos usar nuestra mente a un nivel que pocos se han imaginado. El poder de nuestra mente es inmenso. A lo largo de este libro de meditación para principiantes descubrirás conceptos que te permitirán conocer el mejor camino para ti, y que eres tú quien debe elegirlo. Si no lo haces tú conscientemente, estás dejando que otros lo elijan por ti. Aprenderás muchas cosas que no suelen explicarse: * Que hay muchos tipos de meditación y puedes elegir el que mejor se adapte a ti. * Cuáles son las técnicas de meditación y cómo ponerlas en práctica. Con meditaciones para principiantes. * Descubrirás que hay Nueve Niveles de la meditación. Así sabrás en qué punto te encuentras, si te has desviado y qué rumbo hay que tomar. * Cómo alcanzar el silencio interior y, sobre todo, aplicarlo para cambiar tu vida. * Cómo mejorar la concentración, para no divagar y perder tus energías inútilmente. * Qué es y cómo usar la conciencia testigo -aprender a vernos con objetividad y utilizarlo para ser el amo de tus pensamientos- * Cómo relajarse fácil y rápidamente para reflexionar con claridad y paz interior. * Qué es el Yoga Nidra y qué aplicaciones tiene. * Qué es el Nada Yoga. * Los mejores mantras para meditar. * Qué es un Mandala y cómo usarlo para conocerte a ti mismo, o un Japa Mala y cómo usarlo al meditar. * Cómo usar el Pranayama y la diferencia con la respiración normal. * Qué es el Mindfulness. * Cómo vivir en Estado de Flow (mi capítulo favorito). En definitiva, con este libro podrás aprender a meditar y descubrir la verdadera felicidad, porque seguro que alguna vez te has planteado: ¿Por qué unas personas son felices y otras no? ¿Por qué unas lo son teniendo muchas dificultades en su vida y otras son infelices a pesar de tenerlo todo? ¿Por qué un mismo suceso es positivo para unos y negativo para otros? ¿Por qué ante una misma situación las personas reaccionamos de forma tan diferente? ¿Por qué unas personas siempre parecen seguras y serenas y otras sólo ven problemas? La felicidad no está en las cosas, ni siquiera en lo que nos sucede, sino en la interpretación de todo ello. En lo que pensamos sobre el mundo y lo que sentimos acerca de lo que nos rodea. La felicidad no tiene que ver con lo que nos pase, sino cómo nos sentimos respecto a ello. ¿Y si pudiéramos tener el control de estos pensamientos, emociones y sentimientos? ¿Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente?

Mindfulness - Ulyses Villanueva Tomas 2014-01-16

A través de la meditación, uno es capaz de administrar sus recursos de una manera más sabia, concentrar la atención en aquello que lo necesita, aislar el esfuerzo. Todo mediante un estado corporal de profunda tranquilidad y sosiego. Las empresas más innovadoras del mundo se han dado cuenta de que, si somos capaces de gestionar mejor nuestros recursos, el resultado de nuestras acciones se incrementará progresivamente. Muchos deportistas han encontrado así también la manera de afrontar retos personales que van más allá de lo

posible.

Resumen Extendido De Mindfulness En La Vida Cotidiana (Donde Quiera Que Vayas, Ahí Estas) - Basado En El Libro De Jon Kabat-Zinn - Libros Mentores 2019-07-12

RESUMEN COMPLETO DE "MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA: DONDE QUIERA QUE VAYAS, AHÍ ESTÁS (WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE: MINDFULNESS MEDITATION IN EVERYDAY LIFE)" - BASADO EN EL LIBRO DE JON KABAT-ZINN RESUMEN ESCRITO POR: LIBROS MENTORES ¿Vives estresado y sin energía? ¿No sabes cómo salir de la vorágine del día a día? ¿Necesitas que tu mente descanse? Incorpora el hábito de la meditación mindfulness y tu vida cambiará. ACERCA DEL LIBRO ORIGINAL: El mindfulness o atención plena es una forma de meditación que se basa en prestar atención al momento presente. El sistema de salud mental lo sugiere como terapia para atender al estrés, la ansiedad o el dolor. Esta obra es una guía para transitar el camino de la meditación a fin de lograr la atención plena en el presente de nuestras propias vidas. ¿QUÉ APRENDERÁS? Lograrás relajarte y sentirte liberado de las presiones del pasado y del futuro. Valorarás en su justa medida los problemas, para los que encontrarás la solución más adecuada. Descubrirás en tu interior la energía que necesitas para asumir tus decisiones. Mejorarás tu cuerpo, tu fisiología. Te sentirás mucho mejor y más feliz. ACERCA DE JON KABAT-ZINN, EL AUTOR DEL LIBRO ORIGINAL: Jon Kabat-Zinn es un médico y profesor estadounidense que ha desempeñado un rol importante en la Clínica para la Reducción del Estrés y en el Centro para la Atención Plena en la Universidad de Massachusetts. Sus investigaciones con el uso de disciplinas orientales lo han llevado a incluirlas en el tratamiento de personas afectadas por estrés. ACERCA DE LIBROS MENTORES, EL AUTOR DEL RESUMEN: LOS LIBROS SON MENTORES. Pueden guiar lo que hacemos en nuestras vidas y cómo lo hacemos. Muchos de nosotros amamos los libros mientras los leemos y hasta resuenan con nosotros algunas semanas después, pero luego de 2 años no podemos recordar si lo hemos leído o no. Y eso no está bien. Recordamos que, en el momento, aquel libro significó mucho para nosotros. ¿Por qué es que tiempo después nos hemos olvidado de todo? Este resumen toma las ideas más importantes del libro original. A muchas personas no les gusta leer, solo quieren saber qué es lo que el libro dice que deben hacer. Si confías en el autor no necesitas de los argumentos. La gran parte de los libros son argumentos de sus ideas, pero muy a menudo no necesitamos argumentos si confiamos en la fuente. Podemos entender la idea de inmediato. Toda esta información está en libro original. Este resumen hace el esfuerzo de reducir las redundancias y convertirlas en instrucciones directo al grano para las personas que no tienen intención de leer el libro en su totalidad. Esta es la misión de LIBROS MENTORES.

Meditación y Mindfulness para Principiantes - Maria Prajna 2021-08-25

MEDITACIÓN & MINDFULNESS En este libro te enseñare a meditar desde cero, en tu casa, en el trabajo o en cualquier lugar en el que te sientas inspirado para lograr la meditación. Aprenderás toda la teoría y técnica detrás de la Meditación, así como también algunas técnicas basadas en el Mindfulness como modo de complementación, así como también algunos conocimientos básicos de Yoga. No necesitaras conocimientos previos ni tener una religión en concreto para poder practicarla. La meditación es una técnica universal que nos ayudará a controlar nuestra mente, a reducir el estrés y a sentirnos mejor. En este libro aprenderás: ¿De qué se trata la Meditación? En que se basa el Mindfulness Diferencias entre la meditación y el mindfulness Crea hábitos y cambia tu vida Como despejar tu mente Técnicas de respiración Técnicas de meditación de principiante a avanzado Secretos de mi experiencia para que domines la meditación ¿Te gustaría vivir tu vida al máximo?

¿Quieres liberarte del estrés y lograr la paz interior? ¿Te gustaría ser más feliz y vivir tranquilo? Entonces déjame presentarte al Mindfulness, una técnica milenaria de relajación que te permite liberarte del estrés que te causa el día a día en tu vida y poder ser mas consciente de todo lo que pasa a tu alrededor, de manera que tu vida comience a tener sentido y a vivir y disfrutar el presente, el cual es el hoy, este momento. En este libro aprenderás todo lo relacionado con el Mindfulness para principiantes, desde las técnicas y conceptos más básicos hasta lo más avanzado para que puedas desarrollarte al máximo. Esto se debe a que tu mente domina todo lo que te rodea, ella es tu maestro y hay una manera de volver a tomar las riendas de tu vida. Nuestra mente esta preparada para vivir en la comodidad y evadir el disconfort y el peligro, por eso automatiza cada acción de tu día a día, lo que te hace ser cada vez menos consciente de lo que estas haciendo. El mindfulness entra en este aspecto como una manera de recuperar tu ser y vivir el momento presente, disfrutando de todo lo que tiene la vida para ofrecerte. Este libro actuará como una guía y te ayudará a entender la mayoría de las respuestas a tus grandes problemas están dentro de ti y el mindfulness te ayuda a sacar lo mejor de ti. En este libro también aprenderás: ¿Qué es el Mindfulness y porque esta relacionado con la Meditación? Técnicas de meditación para re-ordenar tu vida en aspectos personales, profesionales y de relaciones. Beneficios del Mindfulness en el día a día para ser más feliz. Ejercicio de respiración para sentirte más pleno y saludable. Estrategias para mejorar el enfoque y lograr tus sueños y objetivos que siempre has anhelado. y mucho, mucho más! Toma acción hoy y sumérgete en la estrategia milenaria del Mindfulness, ino te arrepentirás!

Mindfulness - Laura López 2017-03-08

EDICIÓN REVISADA Y MEJORADA A 07/03/2017 Se ha duplicado el contenido del libro, con más ejemplos y referencias que supone una ayuda extra al lector. Se han añadido más detalles a la historia personal del autor Se han añadido audios que acompañarón a la lectura haciendo de esta una experiencia más enriquecedora. ¿Qué vas a aprender en este libro? -Vas a conocer de manera concreta en que consiste el mindfulness y sus beneficios para tu salud cuerpo-mente y la salud del bebé. -Vas a reflexionar y a tomar conciencia de tu realidad. - Aprenderás a controlar del estrés, las emociones y reacciones propias de esta etapa del embarazo. -Te proporcionaré ejercicios de relajación para aprender a alejar la mente de preocupaciones, ansiedades y resistencias y poder disfrutar del aquí y el ahora, y a disfrutar del momento único del embarazo. -Te enseñaré la importancia de la meditación diaria para tu salud y la de tu bebé. Es una práctica que te ayudará a potenciar tu felicidad y confianza en ti misma, reduciendo tus niveles de ansiedad, estrés e irritabilidad. -Te facilitaré técnicas y visualizaciones para aceptar el embarazo con todos sus cambios, posibles molestias, para que vivas plena y conscientemente el embarazo. -El objetivo es que disfrutes plenamente de tu embarazo, que conozcas esa personita que ha aparecido, comprenderla, aceptarla y seguir creciendo internamente con ella. ¿Quién Soy? Soy una mamá de 2 niños, con varios títulos universitarios, conferenciante e investigadora. También me considero una estudiosa del increíble potencial de nuestro cerebro y eso me ha llevado a explorar sus límites. Además, me encanta leer y escribir libros de autoayuda y superación. Cuando puse en práctica los consejos para controlar y liberar mi mente durante el embarazo, me convertí en la premamá que siempre había soñado. Esa increíble habilidad me ayudó a explotar todo mi potencial y eso se tradujo en mucha tranquilidad en el embarazo y de cara al parto. Necesitas despojarte de todas las angustias, miedos, confusión y estrés que causa el embarazo, para que

aprendas a disfrutar a plenitud de ese momento maravilloso por el que estas atravesando con la maternidad. El Mindfulness te ayudará a afrontar de manera placentera aquellas situaciones no tan agradables del embarazo y de la vida misma. Por eso quise compartir este maravilloso secreto, porque sueño con un mundo mejor, rodeado de mamás felices y plenas. Y aplicando el mindfulness durante tu embarazo, conseguirás tenerlo todo bajo control y un embarazo y parto óptimo.

La pequeña guía de mindfulness - Pedro Campos 2020-08-28
Este libro te ayudará a cultivar una relación más sana con tus pensamientos, con tus emociones y con la vida misma, a través de la práctica de mindfulness. Con un lenguaje claro, sencillo y amigable, Pedro Campos te explica qué es mindfulness, cómo empezar a meditar (sin sentir que lo estás haciendo mal) y cómo enfrentar los pequeños problemas de la vida cotidiana de una manera sabia y consciente. Además encontrarás ejercicios y guías de meditación que facilitarán muchísimo tu proceso. Si la práctica de mindfulness es algo que te llama la atención, este libro es una gran manera de empezar implementarlo en tu vida.

Mindfulness: Una Guía Completa Y Simple - The Sapiens Network 2022-05-18

MINDFULNESS: UNA GUIA COMPLETA Y SIMPLE CULTIVA UNA MENTALIDAD POSITIVA, UN CUERPO SANO Y UNA VIDA PACIFICA CON ESTAS PRACTICAS DE ATENCION PLENA ACERCA DE ESTE LIBRO Mindfulness, o atención plena, es una forma de ser consciente de lo que sucede en tu mente y en tu cuerpo. Es una forma de meditación que te ayuda a ser más consciente del momento presente. Puedes practicar la atención plena enfocándote en una cosa a la vez, ya sea algo tan simple como respirar o algo más complejo como comer una manzana. La atención plena consiste en observar los pensamientos, las emociones y las experiencias desde un punto de vista objetivo. En otras palabras, en lugar de reaccionar automáticamente a cualquier pensamiento o sentimiento que te venga a la mente, simplemente reconoces tu presencia sin juzgar para que no consuma toda tu atención más de lo necesario (o en absoluto). Esto te ayudará a distanciarte un poco de los pensamientos y sentimientos negativos antes de que se vuelvan abrumadores; también da lugar a los positivos! CONTENIDO Introducción Mindfulness Para Mejorar La Salud Psicológica El Mindfulness Reduce El Estrés El Mindfulness Mejora Tu Rendimiento El Mindfulness Te Ayuda A Obtener Perspectiva El Mindfulness Te Ayuda A Tomar Conciencia El Mindfulness Te Ayuda A Cultivar La Amabilidad El Mindfulness Te Ayuda A Cultivar La Compasión El Mindfulness Te Ayuda A Cultivar El Amor El Mindfulness Te Ayuda A Vivir La Vida Sin Juicios El Mindfulness Te Ayuda A Mantenerte En El Momento Presente La Meditación Para Practicar Mindfulness Cómo Hacer Una Meditación De Escaneo Corporal Cómo Hacer La Meditación Sentada Cómo Hacer La Meditación Caminando Cómo Practicar La Meditación Shamatha Cómo Practicar La Meditación Vipassana Cómo Concentrarte En Tu Respiración Cuando Meditas Qué Hacer Cuando Tu Mente Divaga Durante La Meditación Cuando Debes Practicar La Meditación Con Mindfulness Con Qué Frecuencia Debes Practicar La Meditación Dónde Deberías Practicar La Meditación Mindfulness Sé Consciente Durante Todas Tus Actividades Diarias ACERCA DE THE SAPIENS NETWORK El contenido de esta guía se basa en una extensa investigación oficial y proviene de una variedad de fuentes, en su mayoría de libros publicados por expertos que dominan cada uno de los temas presentados aquí y que están respaldados por carreras reconocidas internacionalmente. Por lo tanto, el lector podrá adquirir una gran cantidad de conocimiento de más de una fuente confiable y especializada. Esto sucede porque nos basamos únicamente en medios oficiales y avalados. Además, también recopilamos información de diferentes páginas web, cursos, biografías y entrevistas, por lo que brindamos al lector una visión amplia de sus temas

de interés. No solo hemos comprobado que las fuentes de conocimiento sean relevantes, sino que también hemos hecho una selección muy cuidadosa de la información final que compone esta guía. Con gran practicidad, hemos recopilado los conceptos más útiles y los hemos puesto de manera que sean más fáciles de aprender para el lector. Nuestro objetivo final es simplificar todas las ideas para que sean totalmente comprensibles y que el lector disfrute de una lectura amena, práctica y sencilla. Es por eso que nos esforzamos por brindar solo la información clave de cada experto. En esta guía, el lector no encontrará redundancias ni contenidos innecesarios o irrelevantes. Cada capítulo cubre lo esencial y deja fuera todo lo que pueda considerarse extra o que no aporte nada nuevo a los conceptos seleccionados. Así, el lector podrá disfrutar de un texto donde encontrará fácilmente información especializada que proviene exclusivamente de expertos y que ha sido seleccionada con la mayor eficacia.

Feliz como una perdiz - Alexia Barrable 2018-03-06

En esta guía práctica la neurocientífica Jenny Barnett y la profesora y madre Alexia Barrable demuestran que puedes aumentar de forma espectacular la felicidad de tu hijo con solo unos minutos al día. Y lo hacen a través de métodos cuya eficacia ha sido demostrada científicamente y que inculcarán en ellos habilidades de felicidad que les durarán toda la vida. Un libro repleto de actividades sencillas para niños de todas las edades. Duerme en un dos por tres - Michael Mosley 2021-10-10
"La experiencia personal de Mosley con el insomnio, y su búsqueda de respuestas, hace de este libro una lectura fascinante que cambiará la vida de muchos." – Barry Marshall, Premio Nobel de Medicina. Un plan con base científica para dormir profundamente, mejorar tus funciones cerebrales, bajar de peso y reducir el estrés. El sueño reparador es nuestra meta de todos los días. Reduce el riesgo de caer en depresión, mejora la salud de los enfermos crónicos y favorece la memoria. Además, dormir bien se siente bien. Sin embargo, a muchos de nosotros nos cuesta trabajo dormir, o despertamos a mitad de la noche y no logramos obtener las horas suficientes de sueño profundo. El Dr. Michael Mosley, experto en alimentación y bienestar general, ha sufrido los estragos del insomnio por varios años, por lo que ha participado en varios estudios médicos sobre el sueño y ha probado todos los remedios posibles. A partir de esta experiencia y de su investigación sobre los avances científicos en la materia, presenta una obra práctica que explica por qué es tan importante dormir bien, y cómo podemos lograrlo. Entre relatos de caso fascinantes, recetas deliciosas y probadas, y un plan preciso para mejorar el sueño, este libro es una herramienta simple, eficaz y completa para combatir la fatiga y mejorar tu salud general. Un libro fascinante y accesible con varios hallazgos sorprendentes. Una lectura obligatoria para quienes padecen deficiencias en el sueño." Felice Jacka, directora del Food & Mood Centre en la Universidad de Deakin. "Un libro bien escrito, fundamentado en investigaciones y muy práctico. Una guía sensata para dormir mejor a cargo de un célebre insomne recuperado." Tim Spector, profesor de genética en King's College, Londres.

El niño atento - Susan Kaiser Greenland 2014-05-21
file:///ISBN:9788433036896_L33_01_00.txt

El secreto de Emilia - Marina Lisenberg 2022-09-01

Un libro que invita a los más chicos a descubrir en qué consiste la práctica de la atención plena. ¡Relanzamiento! Incluye más de 20 prácticas exclusivas guiadas en audio. Emilia está preocupada porque aún no sabe atarse los cordones y además está por empezar primer grado. Pero muy pronto, y muy cerca, descubrirá un secreto maravilloso, de esos que cambian la vida de los niños (y también de los grandes). El secreto de Emilia nos propone enfocar nuestra atención en el presente, con amabilidad y curiosidad. Cuando los chicos

registran sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos, pueden elegir mejor cómo relacionarse consigo mismos y con los demás. Se trata de reconocer cómo estamos, momento a momento. Cuenta la autora... «El secreto de Emilia nació de mi deseo de crear un puente entre grandes y chicos para que juntos podamos practicar mindfulness. Nada mejor que la experiencia creativa para conectarnos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea. Para poder estar presentes, atentos y disponibles mientras se despliega la propia vivencia. El arte nos sensibiliza y nos permite identificar e integrar en el cuerpo lo que sentimos y lo que pensamos. Es un primer paso para aprender a transitar y aceptar lo que nos toca vivir».

Pragmata de Recursos Humanos - Francisco Javier Cantera Herrero 2019-12-16

¿Qué tiene que ver este libro con la psicología de la normalidad? Pues todo, pues las expresiones populares sirven para acercar nuestras descripciones psicológicas. No se trata de adornar nuestra ciencia con arropes discursivos, sino más bien de utilizar palabras normales para explicar conceptos sencillos. En el libro vamos a asociar un dicho popular a treinta conceptos de rabiosa actualidad en gestión de personas. Tras cada uno de las treinta expresiones y conceptos hay multitud de investigación científica de la psicología, pero queremos expresarla en términos normales y usuales. Sentido común, eclecticismo, heterodoxia, anglicismos enriquecedores mezclados en un libro que no pretende ser científico, pero de lo que rehúye es de que sirva de autoayuda. De la introducción de Javier Cantera Alguien tenía que ilustrar esta antología de Recursos Humanos con el refranero aplicándolo a nuestro contexto, y esa persona, a mi juicio, tiene que ser alguien que, por una parte, tenga un buen conocimiento y una experiencia consolidada en ese ámbito, pero sienta, a la vez, una especial vinculación con las tradiciones y costumbres populares, hasta tal punto que configuren de alguna forma su propia identidad. Puestos a elegir, nadie mejor que el autor de esta obra, Javier Cantera, que además de su ya larga y amplia trayectoria profesional en el campo de los Recursos Humanos, es una persona que no desaprovecha oportunidad para alardear de sus orígenes (que por si no lo saben, son de pura cepa castellana, Palencia), y que habitualmente recurre a ellos como fuente inagotable de inspiración para ilustrar sus conferencias y lecciones magistrales. Del prólogo de Francisco Gil

Mindfulness para Principiantes - Maria Palazzi 2021

¿Te gustaria vivir tu vida al maximo? ¿Quieres liberarte del estres y lograr la paz interior? ¿Te gustar? a ser m?s feliz y vivir tranquilo? Entonces dejame presentarte al Mindfulness, una tecnica milenaria de relajacion que te permite liberarte del estres que te causa el dia a dia en tu vida y poder ser mas conciente de todo lo que pasa a tu alrededor, de manera que tu vida comience a tener sentido y a vivir y disfrutar el presente, el cual es el hoy, este momento. En este libro aprenderas todo lo relacionado con el Mindfulness para principiantes, desde las tecnicas y conceptos mas basicos hasta lo mas avanzado para que puedas desarrollarte al maximo. Esto se debe a que tu mente domina todo lo que te rodea, ella es tu maestro y hay una manera de volver a tomar las riendas de tu vida. Nuestra mente esta preparada para vivir en la comodidad y evadir el disconfort y el peligro, por eso automatiza cada accion de tu dia a dia, lo que te hace ser cada vez menos consciente de lo que estas haciendo. El mindfulness entra en este aspecto como una manera de recuperar tu ser y vivir el momento presente, disfrutando de todo lo que tiene la vida para ofrecerte. Este libro actuar? como una gu?a y te ayudar? a entender la mayoria de las respuestas a tus grandes problemas estan dentro de ti y el mindfulness te ayuda a sacar lo mejor de ti. En este libro aprenderas: ¿Qu? es el Mindfulness y porque esta relacionado con la

Meditacion? Tecnicas de meditacion para reordenar tu vida en aspectos personales, profesionales y de relaciones. Beneficios del Mindfulness en el dia a dia para ser mas feliz. Ejercicio de respiracion para sentirte mas pleno y saludable. Estrategias para mejorar el enfoque y lograr tus sue?os y objetivos que siempre has anhelado. y imucho, mucho m?s! Toma accion hoy y sumergete en la estrategia milenaria del Mindfulness, ino te arrepentiras!

Por qué el Mindfulness es mejor que el chocolate - David Michie 2016-01-14

Una guía para principiantes en la poderosa práctica del mindfulness (concienciación o atención aplicada), ¡y sin renunciar al chocolate! Comer chocolate no garantiza que estemos pensando lo que estamos haciendo. Por eso el mindfulness siempre será un sistema más fiable para lograr la felicidad que el chocolate. La práctica de esta disciplina ayuda a reducir el estrés, mejorar el rendimiento, controlar el dolor y aumentar el bienestar. Por esta razón atletas de élite, artistas y hombres y mujeres del mundo de los negocios practican el mindfulness y se está introduciendo en las empresas de mayor éxito, bancos y escuelas de negocios, incluso en el Ejército de Estados Unidos. David Michie nos introduce en la práctica del mindfulness y nos ofrece soluciones innovadoras a los obstáculos comunes. Basándose en antiguas enseñanzas budistas y en la ciencia contemporánea, también nos lleva más allá de la práctica, ofreciéndonos instrucciones lúcidas sobre la forma de experimentar la naturaleza primigenia de nuestra propia conciencia, alcanzando un encuentro que realmente puede cambiarnos la vida. Escrito con cordialidad y buen humor, es la guía definitiva para el autodescubrimiento. Y hará que el chocolate te sepa incluso mejor! Reseñas: «Un viaje fascinante y revelador por las numerosas recompensas que puede proporcionar la práctica del mindfulness: desde la gestión del estrés, hasta una mayor concentración, pasando por un conocimiento más profundo de la propia mente.» Beth Phelan, World Happiness Forum «Una exposición práctica y bien documentada sobre las técnicas de meditación, complementada por un lúcido enfoque científico.» Gordon Parker, catedrático de psiquiatría de la Universidad de Nueva Gales del Sur «David Michie hace gala de una gran habilidad a la hora de captar la esencia de este tema tan importante y tratarlo de una manera divertida y accesible. En Por qué el mindfulness es mejor que el chocolate explica a la perfección qué es el mindfulness, por qué es fundamental y, lo más importante, cómo podemos practicarlo e integrarlo en nuestras vidas. Me consta que el mindfulness puede mejorar nuestra salud y hacer que seamos más felices. Este libro ayudará a los lectores a vivir con mayor atención plena.» Dr. Timothy Sharp, The Happiness Institute «Una obra imprescindible para aquellos líderes que quieren entrenar la mente para fomentar el pensamiento estratégico.» Gary Martin, Australian Institute of Management WA «Una obra maravillosa que proporciona herramientas prácticas y ejemplos sobre el mindfulness y la meditación; impregnado de tradición, pero llevado a la vida moderna. El tema principal se apoya en diversas investigaciones que me resultan familiares como profesional del campo de la psicología positiva y la claridad de la exposición me ha resultado muy grata.» Sue Langley, Emotional Intelligence Worldwide

Los 10 Mejores Consejos Para Superar Las Obsesiones y Las Compulsiones Utilizando La Atención Plena -

Mindfulness Spanish Version - Charlie Mason 2021-03-06

El TOC es un trastorno mental que hace que las personas tengan la compulsión de hacer cosas repetidamente, como lavarse las manos o verificar que la puerta esté cerrada con llave. Aunque algunos que nunca han experimentado el TOC pueden pensar que es molesto o simplemente paranoia, en realidad es dañino y, en casos extremos, puede llevar al suicidio. En el centro de muchos casos de TOC está la

ansiedad intensa. Esta ansiedad puede estar relacionada con un evento traumático pasado, estrés continuo o incluso una predisposición genética. La ansiedad tiende a ser persistente y continua, y la persona que sufre rara vez consigue un descanso. Uno de los mejores tratamientos para los trastornos de ansiedad, incluyendo el TOC, es la atención plena. La atención es la práctica de estar constantemente consciente de su propio mundo interior y su entorno de tal manera que usted es capaz de aceptar lo que está sucediendo sin ser juzgado. Practicar la atención plena puede aliviar algunos de los síntomas del TOC, ayudando a las personas que lo padecen a recuperar sus vidas. Este libro te dará 10 maneras diferentes de practicar la atención plena, con información particular sobre cómo cada una de estas diferentes maneras puede beneficiar a las personas con TOC. Este libro es muy fácil de seguir. Le guiará a través de prácticas como la respiración profunda, la meditación, el diario, la toma de conciencia de lo que le rodea y la desaceleración de un estilo de vida que en realidad puede estar alimentando la ansiedad. Incluye preguntas auto-reflexivas que te ayudarán a ser más consciente de tu propia ansiedad, cómo contribuye a tu TOC y qué pasos prácticos puedes dar. Te deseo la mejor de las suertes en tu búsqueda por estar más atento y empezar a superar tu TOC.

El pequeño gran libro de la ansiedad - Ferran Cases 2023-02-01

NUEVA EDICIÓN ACTUALIZADA Soy Ferran Cases, conferenciante, escritor y divulgador experto en ansiedad. La primera persona que contactó conmigo desde que me dedico a esto me dijo que no se creía que aplicando lo que le estaba contando pudiese salir de la ansiedad. Desde ese día hemos ayudado junto a mi equipo de psicólogos a miles de personas en los últimos once años. Habrás visto muchos libros en los últimos meses que hablan sobre ansiedad. Este no es uno más, déjame decirte por qué. Porque está escrito desde la experiencia personal y no hay nadie mejor que alguien que lo ha sufrido para empatizar contigo. Porque son capítulos cortos y aplicables, llenos de información de valor. Porque probablemente lo has leído todo sobre la ansiedad, pero nadie te ha contado qué es lo que realmente tienes que hacer. Porque aquí no nos casamos con nadie: te hablo de neurociencia y también de yoga y meditación. Si funciona, lo utilizaremos. Porque te resumo en 4 simples puntos cada uno de los capítulos. Sé por lo que estás pasando y sé lo que necesitas. Y muchas más cosas que ahora vas a empezar a descubrir... Quiero que sepas que se publicó una primera versión de este libro hace tres años y ya lo han leído más de 13.500 personas. Esta nueva edición, revisada y ampliada, incluye ejercicios y cinco escalones adicionales que, basados en la filosofía estoica, nos ayudarán a conquistar el arte de la verdadera felicidad.

-

Mindfulness para dormir mejor : un programa en siete semanas - Joseph Emet 2013-05

Como Domar La Mente - The Sapiens Network 2022-05-24
COMO DOMAR LA MENTE VIVE EL PRESENTE AL MAXIMO, DISFRUTA LA VIDA Y DEJA IR TUS MIEDOS ENTRENANDO TU MENTE DE MONO ACERCA DE ESTE LIBRO El primer paso para dominar tu mente es comprender qué es la mente de mono y por qué es tan problemática. La mente de mono es esa parte de nuestra conciencia que nunca deja de parlotear. Siempre está pensando en algo, ya sea el pasado o el futuro, pensamientos positivos o negativos, buenas o malas experiencias, la lista sigue y sigue. ¡La mayoría de las personas ni siquiera son conscientes de cuánto tiempo pasan atrapados en una charla interminable en sus cabezas! El flujo constante de diálogo interno puede ser agotador en el mejor de los casos y debilitante en el peor: nos impide vivir plenamente el momento presente

con todas sus alegrías, desafíos, bellezas y tristezas. Por ejemplo: si estás estresado por el trabajo mañana, entonces ya has perdido la mitad de tu día porque te sentirás cansado por la falta de sueño esta noche. ¿Qué pasaría si pudiéramos dejar de preocuparnos por estas cosas el tiempo suficiente para disfrutar de un almuerzo con amigos esta tarde? ¿Recordaríamos qué tipo de sándwich sabe mejor? ¿Saborearíamos cada bocado en lugar de devorar todo lo que pasa por nuestros labios rápidamente para volver a estar preocupados enseguida? CONTENIDO Introducción ¿Qué Es Una Mente De Mono Según Los Budistas Zen? ¿Por Qué Pensar En Tus Pendientes Te Distrae Del Presente? ¿Por Qué Pensar En Miedos Imaginarios Te Distrae Del Presente? ¿Por Qué Recordar Cosas Dolorosas Del Pasado Te Distrae Del Presente? ¿Por Qué Crear Escenarios Catastróficos Del Futuro Te Impide Vivir El Presente? ¿Por Qué Juzgar El Momento Presente Te Impide Vivir La Vida Al Máximo? ¿Cómo Afecta La Mente De Mono A Tu Estado De Ánimo? ¿Por Qué La Mente De Mono Tiene Un Impacto Negativo En Tu Comportamiento? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Te Dará Claridad? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Te Permitirá Concentrarte En El Presente? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Mejorará La Calidad De Tu Sueño? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Aumentará Tu Sensación De Calma? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Te Hará Más Feliz? ¿Por Qué El Mindfulness Puede Ayudarnos A Domar La Mente? ¿Cómo Llevar Un Diario Para Domar Tu Mente? ¿Qué Es La Técnica Abc Para Domar La Mente Del Mono? ¿Cómo Recitar Mantras Para Domar La Mente? ¿Cómo Evitar Sacar Conclusiones Precipitadas Para Domar La Mente? ¿Cómo Utilizar La Técnica De Respiración Pranayama Para Domar La Mente? ¿Por Qué Evitar La Multitarea Para Domar La Mente? ¿Por Qué La Actividad Física Puede Ayudarte A Domar Tu Mente? ¿Cómo Observar Tus Propios Pensamientos Para Domar Tu Mente? ¿Cómo La Meditación Puede Ayudarte A Domar Tu Mente De Mono? ¿Por Qué Practicar Yoga Puede Ayudarte A Domar Tu Mente? ACERCA DE THE SAPIENS NETWORK El contenido de esta guía se basa en una extensa investigación oficial y proviene de una variedad de fuentes, en su mayoría de libros publicados por expertos que dominan cada uno de los temas presentados aquí y que están respaldados por carreras reconocidas internacionalmente. Por lo tanto, el lector podrá adquirir una gran cantidad de conocimiento de más de una fuente confiable y especializada. Esto sucede porque nos basamos únicamente en medios oficiales y avalados. Además, también recopilamos información de diferentes páginas web, cursos, biografías y entrevistas, por lo que brindamos al lector una visión amplia de sus temas de interés. No solo hemos comprobado que las fuentes de conocimiento sean relevantes, sino que también hemos hecho una selección muy cuidadosa de la información final que compone esta guía. Con gran practicidad, hemos recopilado los conceptos más útiles y los hemos puesto de manera que sean más fáciles de aprender para el lector. Nuestro objetivo final es simplificar todas las ideas para que sean totalmente comprensibles y que el lector disfrute de una lectura amena, práctica y sencilla. Es por eso que nos esforzamos por brindar solo la información clave de cada experto. En esta guía, el lector no encontrará redundancias ni contenidos innecesarios o irrelevantes. Cada capítulo cubre lo esencial y deja fuera todo lo que pueda considerarse extra o que no aporte nada nuevo a los conceptos seleccionados. Así, el lector podrá disfrutar de un texto donde encontrará fácilmente información especializada que proviene exclusivamente de expertos y que ha sido seleccionada con la mayor eficacia.

Lo que dice la ciencia sobre educación y crianza - Julio Rodríguez 2019-01-28

En educación, cada maestrillo tiene su librillo. Y ante tal variedad de opiniones, los padres acaban confundidos por la sobreinformación. Pero ¿qué dice realmente la ciencia sobre la educación y el cuidado de los hijos?

Ante tanta información contradictoria sobre crianza, el autor ofrece respuestas claras y con respaldo científico sobre los temas que más preocupan a padres y madres: la educación de las emociones, el desarrollo intelectual, las rabietas, los castigos, los hábitos, la alimentación... Con un lenguaje directo, sin medias tintas y con ejemplos con los que todo padre se sentirá identificado, aquí se desmontan muchos tópicos sobre educación y se proponen pautas de actuación para el día a día. En lo que dice la ciencia sobre educación y crianza, Julio Rodríguez da las claves necesarias para cumplir con la difícil pero apasionante misión de la educación de los hijos.

Christian Mindfulness - Peter Tyler 2018-09-28

Many Christian commentators have been taken aback by the seemingly unstoppable rise of the 'mindfulness revolution' that has occurred over the past decade. But there are many Christians who worry that mindfulness techniques constitute a covert import from Buddhism. How far are Christians adopting Buddhist techniques, ideas and ideologies? Do we risk squaring Buddhist ideology and approaches to fit the Christian circle? Beginning with an exploration of the practice of mindfulness in its Buddhist origins, Peter Tyler reflects on the practical use of mindfulness, its place within the Christian tradition of prayer, and its future within the Christian tradition. Tyler argues that far from a foreign import mindfulness is not only endemic but essential to the Christian understanding of how the human person relates to the divine. Each chapter concludes with practical exercises to help the reader in their understanding of mindfulness in the Christian context.

Mindfulness y Psicología - Melina Gancedo 2021-01-20

Este libro es para todos aquellos que deseen adentrarse en la práctica del Mindfulness, que quieran indagar si el desarrollo de esta habilidad puede dar lugar a una mejora en su calidad de vida, en su salud en general, en su relación consigo mismo y con los demás, en su gestión de emociones e impulsos. Es para aquella persona que se encuentra en busca de paz interior, que quiere comprenderse de una manera diferente; que quiere poder decidir a conciencia cómo transitar su vida; que quiere comprometerse a observarse y cuestionarse cosas hasta ahora naturalizadas e implementar cambios es su forma de estar en el mundo, a través de todos los recursos que tanto el Mindfulness como la Psicología ofrecen. Es para quien quiere dejar de vivir a los saltos, a la deriva, a merced del destino, tomando protagonismo en aquellos aspectos de la vida que sólo esa persona puede modificar y mejorar. Es para aquellos que quieren aquietar su mente, detener el terremoto mental y emocional, dejar de castigarse por situaciones del pasado y dejar de vivir a mil por hora, anticipándose cada vez más al futuro, de forma innecesaria, preocupados en exceso, por algo que todavía no ocurrió, y quizás nunca suceda. Este libro es para quien quiere aprender a escucharse y observarse, conocerse y entenderse, para vivir con mayor claridad y conformes con la coherencia entre lo que sienten, piensan, dicen y hacen. Es para quienes quieren aprender a vivir a conciencia, con propósito y coherencia. Y también refleja un modo posible de abordaje de las Adicciones. Este libro toma aportes de la Psicología y del Mindfulness, es para la comunidad en general, porque todos nos merecemos conocernos mejor para mejorar nuestras vidas

Meditación fácil - Varios autores 2018-06-14

Pasamos gran parte de nuestra vida buscando la felicidad sin darnos cuenta de que el mundo que nos rodea está lleno de maravillas, y no disfrutamos de estar vivos. Descubre el poder de la meditación, que nos permite conectar con nuestra esencia y sentir la plenitud para acercarnos a quien realmente somos, lidiar mejor con los problemas y vivir plenamente. ¡Tómate una pausa y vive el instante con plenitud! Aprende a meditar con

Meditación fácil, donde encontrarás diferentes perspectivas para una práctica completa: • Consejos para sentirte más sano y más feliz y ganar bienestar. • Ejercicios para calmar la mente y empezar a meditar. • Meditaciones breves para encontrar la paz y la quietud que necesitas para ver dónde quieres llegar. • Consejos para ser más consciente de ti mismo y de tu capacidad de potenciarte desde el interior.

Mindfulness para Principiantes - Maria Palazzi

2021-10-06

¿Te gustaría vivir tu vida al máximo? ¿Quieres liberarte del estrés y lograr la paz interior? ¿Te gustaría ser más feliz y vivir tranquilo? Entonces déjame presentarte al Mindfulness, una técnica milenaria de relajación que te permite liberarte del estrés que te causa el día a día en tu vida y poder ser más consciente de todo lo que pasa a tu alrededor, de manera que tu vida comience a tener sentido y a vivir y disfrutar el presente, el cual es el hoy, este momento. En este libro aprenderás todo lo relacionado con el Mindfulness para principiantes, desde las técnicas y conceptos más básicos hasta lo más avanzado para que puedas desarrollarte al máximo. Esto se debe a que tu mente domina todo lo que te rodea, ella es tu maestro y hay una manera de volver a tomar las riendas de tu vida. Nuestra mente está preparada para vivir en la comodidad y evadir el discomfort y el peligro, por eso automatiza cada acción de tu día a día, lo que te hace ser cada vez menos consciente de lo que estás haciendo. El mindfulness entra en este aspecto como una manera de recuperar tu ser y vivir el momento presente, disfrutando de todo lo que tiene la vida para ofrecerte. Este libro actuará como una guía y te ayudará a entender la mayoría de las respuestas a tus grandes problemas están dentro de ti y el mindfulness te ayuda a sacar lo mejor de ti. Déjame mostrarte lo que aprenderás: ¿Qué es el Mindfulness y por qué está relacionado con la Meditación? Técnicas de meditación para reordenar tu vida en aspectos personales, profesionales y de relaciones. Beneficios del Mindfulness en el día a día para ser más feliz. Ejercicio de respiración para sentirte más pleno y saludable. Estrategias para mejorar el enfoque y lograr tus sueños y objetivos que siempre has anhelado. y ¡mucho, mucho más!

1, 2, 3, ¡Respira! - Carla Naumburg 2016-08-02

Libro imprescindible, con soluciones reales que os ayudarán, a ti y a tus hijos, a gestionar de forma consciente los retos diarios y a prevenir, desde el mindfulness, no solo las pataletas de los más pequeños sino también las nuestras. La paternidad puede ser estresante y, cuando tus hijos tienen una pataleta, no resulta fácil mantener la calma, por no hablar de calmarlos. Los niños están aprendiendo a gestionar las emociones intensas y a prestar atención y tomar decisiones útiles, pero no siempre lo consiguen. Las desagradables luchas de poder pueden hacer que te sientas frustrado y desesperanzado, y tu hijo más alterado y estresado. Pero no tiene por qué ser así. Gracias a los divertidos juegos, actividades y ejercicios que contiene, podrás guardar la compostura, utilizar el mindfulness con tus hijos y proporcionarles las habilidades que necesitan para gestionar mejor el estrés, las emociones difíciles y los problemas de atención. Las crisis son inevitables, pero con este libro sabrás qué hacer para restaurar la paz. Reseñas: «Un regalo a los padres sumamente atractivo y fácil de comprender que ofrece formas sencillas y, al mismo tiempo, significativas de practicar el mindfulness personalmente y con los niños.» Susan Kaiser Greenland, autora de *The Mindful Child* y cofundadora de Inner Kids «Lleno de estrategias sabias, efectivas y divertidas... Si todos los padres leyeran este libro, las familias serían mucho más felices.» Elisha Goldstein, doctora en psicología, cofundadora del Center for Mindful Living y autor de *Uncovering Happiness*

Creciendo con mindfulness - Mariló Gascón Aguilar
2017-11-23

Creciendo con Mindfulness es un libro para educadores y familias, a través del cual pueden introducirse en la práctica de Mindfulness con sus hijos y sus alumnos; pero también es un manual de ayuda a profesionales. La autora ha transmitido su experiencia en los Talleres de Mindfulness en los que ha trabajado con niños de 5 a 12 años. Se centra sobre todo en conectar con la parte más vivencial de Mindfulness, ya que, más que una técnica, lo entiende como una forma de vida. Desarrolla, paso a paso, distintos ejercicios y sus aplicaciones, todos ellos adaptables a la diversidad personal de los niños. Este libro explica cómo enseñarles a desarrollar la atención, gestionar las emociones, gestionar los pensamientos y a desarrollar la amabilidad. A través de estas dinámicas se desarrolla la atención al presente, la gestión de las emociones y la gestión cognitiva como parte del estrés diario, así como el ser amables con ellos mismos y con los demás. Los niños aprenden a sentirse más calmados y tranquilos en su vida diaria, y las familias y educadores integrarán estos procesos en ellos mismos y en su relación con sus hijos y alumnos.

Mindfulness En El Lugar De Trabajo - The Sapiens Network
2022-05-24

MINDFULNESS EN EL LUGAR DE TRABAJO REDUCE EL ESTRES, LA FRUSTRACION Y LA TENSION EN LA OFICINA CON TECNICAS SENCILLAS ACERCA DE ESTE LIBRO En el lugar de trabajo acelerado y competitivo de hoy en día, es más importante que nunca que los empleados estén concentrados y sean productivos. Pero con el aluvión constante de correos electrónicos, llamadas telefónicas, mensajes de texto y otras distracciones que vienen con la vida empresarial moderna, puede ser difícil para cualquier persona concentrarse en una tarea, especialmente si se siente estresada o abrumada por su carga de trabajo. Sin embargo, con la atención plena en el trabajo, puedes estar seguro de que todos se sentirán más relajados y concentrados durante el día. La implementación de técnicas de atención plena en el espacio de tu oficina les dará a todos la oportunidad de alejarse de sus apretadas agendas y tomar tres respiraciones profundas cada vez que necesiten un momento, y esos pocos segundos podrían terminar siendo justo lo que necesitan para volver a la normalidad. CONTENIDO Introducción ¿Qué Es El Mindfulness En El Lugar De Trabajo? ¿Cómo El Estrés Dificulta La Productividad En El Lugar De Trabajo? ¿Por Qué La Atención Plena Puede Ayudar A Aliviar El Estrés En El Lugar De Trabajo? ¿Cómo Te Ayuda El Mindfulness A Ser Realista En El Trabajo? ¿Cómo Te Ayuda El Mindfulness A Mantener La Concentración En El Trabajo? ¿Cómo Te Ayuda La Atención Plena A Mantener La Calma Cuando Las Cosas Se Sienten Agitadas En El Trabajo? ¿Cómo Mejora El Mindfulness Tu Creatividad En El Trabajo? ¿Cómo Te Ayuda El Mindfulness A Controlar Tus Emociones En El Trabajo? ¿Cómo Preparar Tus Tareas Diarias Para Mantenerte Consciente En El Trabajo? ¿Por Qué Es Importante Tomar Descansos De Atención Plena Durante El Trabajo? ¿Por Qué Debes Evitar La Multitarea Para Estar Atento En El Trabajo? ¿Cómo Llevar Un Diario Del Tiempo Para Evitar La Multitarea En El Trabajo? ¿Cómo Practicar La Respiración Consciente En El Trabajo? ¿Cómo Reducir La Velocidad Para Hacer Tu Trabajo Con Atención Plena? ¿Por Qué Aceptar Lo Que No Puedes Cambiar En El Lugar De Trabajo? ¿Cómo Adoptar Una Mentalidad De Crecimiento En El Lugar De Trabajo? ¿Cómo La Atención Plena En El Lugar De Trabajo Ayuda A Las Personas A Tener Mejores Reuniones? ¿Por Qué Es Importante Contar Con Gerentes Capacitados En Mindfulness En El Lugar De Trabajo? ¿Cómo Evitar Las Distracciones En La Oficina De Forma Consciente? ¿Cómo Lidar Con Tus Frustraciones En La Oficina De Manera Consciente? ¿Cómo Practicar La Meditación De Escaneo Corporal En La Oficina? ¿Cómo Practicar La Meditación Sentada En La Oficina? ¿Cómo Practicar La Meditación

Caminando En La Oficina? ¿Cómo Crear Una Campaña De Atención Plena En El Lugar De Trabajo? ACERCA DE THE SAPIENS NETWORK El contenido de esta guía se basa en una extensa investigación oficial y proviene de una variedad de fuentes, en su mayoría de libros publicados por expertos que dominan cada uno de los temas presentados aquí y que están respaldados por carreras reconocidas internacionalmente. Por lo tanto, el lector podrá adquirir una gran cantidad de conocimiento de más de una fuente confiable y especializada. Esto sucede porque nos basamos únicamente en medios oficiales y avalados. Además, también recopilamos información de diferentes páginas web, cursos, biografías y entrevistas, por lo que brindamos al lector una visión amplia de sus temas de interés. No solo hemos comprobado que las fuentes de conocimiento sean relevantes, sino que también hemos hecho una selección muy cuidadosa de la información final que compone esta guía. Con gran practicidad, hemos recopilado los conceptos más útiles y los hemos puesto de manera que sean más fáciles de aprender para el lector. Nuestro objetivo final es simplificar todas las ideas para que sean totalmente comprensibles y que el lector disfrute de una lectura amena, práctica y sencilla. Es por eso que nos esforzamos por brindar solo la información clave de cada experto. En esta guía, el lector no encontrará redundancias ni contenidos innecesarios o irrelevantes. Cada capítulo cubre lo esencial y deja fuera todo lo que pueda considerarse extra o que no aporte nada nuevo a los conceptos seleccionados. Así, el lector podrá disfrutar de un texto donde encontrará fácilmente información especializada que proviene exclusivamente de expertos y que ha sido seleccionada con la mayor eficacia.

Mindfulness - Ellen J. Langer 2011-03

En este libro se demuestra que los jóvenes pueden ser más creativos, que las personas activas pueden alcanzar aún mayor grado de eficiencia y que las de la tercera edad no tienen por qué dejarse abrumar por los años. La aplicación del mindfulness sostiene que actuemos con plena conciencia y pongamos toda nuestra atención en la realización de las tareas que emprendamos por más cotidianas o banales que sean. Esa es la clave para poder superarnos y extraer lo mejor de nosotros mismos en toda situación o frente a cualquier problema. Mindfulness. La conciencia plena nos conduce hacia nuevos horizontes y nos enseña a liberarnos del automatismo que a veces rige nuestras vidas mediante la adopción de nuevas categorías mentales para vivir, trabajar y envejecer mejor.

7 hábitos de mindfulness para el éxito personal y profesional - Javier Carril Obiols 2018-03-21

¿Qué es mindfulness? ¿Tiene algún soporte científico? ¿Qué beneficios puede obtener con él cualquier persona? Y sobre todo, ¿qué hay que hacer, cómo se practica y cómo se integra en la vida y en el trabajo? Estas son cuestiones que este libro resuelve de manera ágil y práctica, combinando ejercicios y herramientas con una sólida explicación de los fundamentos teóricos y científicos del mindfulness. Todo ello a través de 7 hábitos del mindfulness, una estructura que te ayudará a generar los hábitos positivos necesarios para aumentar tu felicidad vital y tu rendimiento profesional.

Mindfulness - Alberto Guillermo Abaigar 2019-04-09

El libro comienza con la descripción de algunos malestares universales del ser humano, tales como el miedo, la ansiedad y el estrés, junto con algunos nuevos hábitos que hoy ya se consideran patógenos o generadores de nuevas disfunciones. Pero el tema central, es presentar lo que se conoce como mindfulness o conciencia o atención plena, una disciplina oriental pero que lleva más de dos décadas siendo objeto de estudio por importantes científicos y universidades del mundo. Es un hecho que la psiquiatría y la neurología han desarrollado un arsenal de medicamentos y técnicas de intervención orgánica para resolver trastornos de

conducta y padecimientos psíquicos de diversa naturaleza, pero si bien un fármaco puede calmar la ansiedad de un paciente, no le provee ni ideas ni pensamientos. Tampoco la lógica del pensamiento se puede alterar quirúrgicamente. Ese desafío, el de modificar la lógica o el estilo patológico del pensamiento ha sido llevado adelante por las prácticas terapéuticas desarrolladas por la psicología. En los últimos años incorporamos a la batería habitual de recursos terapéuticos el uso de la meditación o mindfulness con excelentes resultados. Queremos compartir con el lector esta técnica que le permite al paciente desarrollar un mejor insight, una mejor relación con la realidad, tanto con su entorno como con sus relaciones, y modificar su estilo de pensamiento. Un pensamiento que le permita alcanzar la felicidad aun en la ausencia de bienestar. Mindfulness o atención plena puede ser ejercitada por todos, desde niños pequeños hasta adultos mayores. Si usted quiere saber de qué se trata, para que sirve y como se practica en un paso a paso, este sencillo libro de bolsillo es la herramienta indicada.

Minimalismo - Liv Lindgren

En el mundo moderno pasamos nuestro tiempo rodeados de posesiones y nos bombardean con el marketing y la publicidad para que compremos aún más. Pero la verdad es que comprar más cosas no te da alegría ni felicidad. En cambio, los estudios demuestran que acumular más posesiones conduce al estrés, a la confusión mental y a pasar el tiempo rodeado de desorden y de cosas que no quieres ni necesitas. Afortunadamente, existe una vía para redescubrir los valores de tu vida, lo que es realmente importante y lo que verdaderamente te hace sentir bien: el minimalismo. Probablemente hayas oído la palabra, pero hay muchos mitos y conceptos erróneos sobre su significado. El minimalismo no consiste simplemente en poner tus cosas fuera de la vista o en organizar tus posesiones en líneas ordenadas, ni significa que tengas que vender tu portátil y vivir en un tipi. Se trata de abordar el materialismo despejando, de pensar en las cosas que realmente necesitas y usas, así como de utilizar técnicas como el mindfulness y el pensar positivamente para cambiar patrones de comportamiento poco útiles y escapar de las relaciones tóxicas. Vivir o trabajar en un entorno desordenado afecta tanto a tu salud física como a tu bienestar mental. Además, comprar objetos nuevos que no necesitas te cuesta dinero. Por estas razones, el simple hecho de deshacerte de todo lo que no necesitas o utilizas puede hacerte más sano, más feliz y más rico. Si lo combinas con liberar tu mente del desorden, puedes devolver la alegría y la felicidad a tu vida y despertar tus capacidades dormidas. Para la mayoría de la gente, el minimalismo puede parecer un reto desalentador, pero no tiene por qué ser así. Ve paso a paso siguiendo esta sencilla guía que te explica por qué el minimalismo es bueno para ti y cómo hacerlo:

- Despeja, habitación por habitación.
- Utiliza productos respetuosos con el medio ambiente para mantener limpios y ordenados tus espacios despejados.
- Gana dinero con el minimalismo.
- Despeja tu mente y aprende el poder del mindfulness y el pensar positivamente.
- Despeja tus relaciones.
- Haz un plan minimalista para cambiar tu vida.

Millones de personas ya han descubierto que el minimalismo ha cambiado sus vidas para mejor. ¿Estás listo para ser más sano, más feliz, más rico y más exitoso en todo lo que haces? Entonces es el momento de descubrir lo que el

minimalismo puede hacer por ti.

Mindfulness - Fabiana Bovazzi 2019-11-11

Hay hábitos saludables que nos ayudan a crear felicidad: agradecer, ser amable, no quejarse y cultivar las amistades, pero uno que genera impacto emocional y rápidamente alinea cuerpo, mente y espíritu es la práctica de Mindfulness. Tan moderna como milenaria, esta técnica consiste en tener conciencia plena en el presente. Es el arte de centrarse en el momento presente de forma activa. Una opción por vivir lo que sucede en el aquí y el ahora, frente a vivir en la ilusión, el sonar despierto. Los estudios de Neuropsicología indican que mejora nuestro bienestar, disminuye la ansiedad, reduce la hostilidad y fortalece nuestro sistema inmunológico. Fabiana Bovazzi escribe y expresa desde el Ser, es una comunicadora consciente que nos inspira a la reflexión personal y nos propone una valiosa herramienta para lograr cambios en nuestra mente y disfrutar el presente. Nos invita a descubrir qué es y para qué sirve Mindfulness, un tipo de meditación que nos permite desplegar todo el potencial de la mente y dirigir nuestra concentración. Este libro contiene el desarrollo de los siguientes temas entre otros: Tomando conciencia del ahora en la actualidad. Cultivando la atención plena mindfulness. Actitudes básicas en la práctica de mindfulness. Efectos de la práctica de mindfulness. Vivir plenamente: prácticas informales de mindfulness. Vivir plenamente: prácticas formales de mindfulness. Con este libro aprenderá sobre esta útil herramienta de la conciencia. ¡Descargue ya este libro y comience a aprender sobre el maravilloso mundo del mindfulness!

FABIANA STELLA MARIS BOVAZZI es facilitadora en Mindfulness, licenciada en Administración y Gestión de la Educación, diplomada en Neuroaprendizaje y Neuropedagogía. Traductora y profesora de inglés. Comenzó su carrera como docente hace más de 30 años, desempeñándose en diferentes niveles educativos, en cargos directivos y docentes: Nivel Inicial, Educación Primaria, Educación Secundaria y Nivel Terciario. Examinadora oral de la Universidad de Cambridge en la Argentina desde 1997 hasta 2012. En la actualidad se desempeña como directora académica del Instituto William Shakespeare, coordinadora de In-Training Service para empresas, como capacitadora docente de la Asociación de Neuroaprendizaje Cognitivo para Argentina y Chile. Ha realizado diferentes talleres relacionados con el arte de cultivar la conciencia plena tanto para adultos como para niños y adolescentes. Disertante en congresos en la República Argentina. Tomando como base su larga experiencia como profesora y formadora, se interesó por investigar las posibilidades de aplicación de los conocimientos sobre liderazgo, gestión y estudios, que comenzaron a surgir a partir de la "década del cerebro", con el fin de desarrollar técnicas y estrategias que permitan una mejor incorporación de conocimientos y habilidades para vivir en plenitud. Fabiana está comprometida con la práctica personal de Mindfulness, participando en retiros de meditación e integrando la práctica en su vida laboral y personal. Realizó estudios en la Fundación Ineco, con la instructora Andrea Loescher, y capacitaciones con distintos maestros con el fin de llevar a cabo una búsqueda permanente para profundizar y ampliar la expansión de Mindfulness en la vida cotidiana, en niveles educativos y en otros ámbitos.

Por qué el Mindfulness es mejor que el chocolate -