

Seminario de MINDFULNESS

DESCUBRE LO QUE EL MINDFULNESS PUEDE HACER POR TI



Impartido por: **JOSE SANTOS NALDA ALBIAC y PABLO NALDA GIMENO**

Mindfulness es una forma de meditación para enseñarte a mantener la atención plena en lo que haces momento a momento y a aprovechar y vivir a tope cada instante, como ya sabían los antiguos romanos con su **CARPE DIEM**

En la actualidad, mindfulness y ciencia van cogidos de la mano.



¿QUÉ CONSEGUIRÁS PRACTICANDO MINDFULNESS?

- Reducir tus niveles de ansiedad o estrés.
- Mejorar tus habilidades y competencias.
- Reforzar la concentración en las tareas.
- Adquirir un mejor control emocional.
- Saber relajarte cuando lo necesites.
- Mejorar tus relaciones interpersonales (empatía, objetividad, etc.).
- Control de la mente y del saboteador interno.
- Cambiar tu cuerpo a nivel celular.
- Mejora tu salud y tu bienestar.

ÍNDICE DE SESIONES

Sesión primera

¿Qué es Mindfulness?. Jon Kabat Zinn. Qué es meditar. Cómo se practica. Una cita contigo mismo. Objetivos de la meditación. Beneficios de la meditación. Control de la respiración.

Sesión segunda

No perseguir, no rechazar, no retener. Condiciones para la práctica de Mindfulness. Escaneo corporal (Body scan). Invierte en ti mismo. Reflexiona. Visualiza. Ejercicio de respiración alterna. Gestión de las emociones. Recuperar la calma.

Sesión tercera

Sé tu propia lámpara y tu propio refugio. Conocer y reducir el estrés. Meditación reflexiva. Ejercicio Coherencia cardíaca. Tu vida es aquí y ahora. Las distracciones. El cerebro humano no distingue.

Sesión cuarta

Dolor y sufrimiento. Mindfulness y miedo. Dificultades para meditar. La resiliencia. Tú no eres. Haz la paz contigo mismo. Practica la compasión.

FECHAS, HORAS Y LOCALIZACIÓN:

- Días 14, 21, 28 de junio y 5 de julio de 2017.
- Hora: de 20:30 a 21:30h.
- Lugar: Webinar, conexión en directo desde la plataforma alumni SEAS. Las sesiones quedarán grabadas.