

[CURSO DE MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS!! RESERVA YA TU PLAZA. Información Detallada haciendo click aquí.](#)

¿No tienes la sensación de actuar en muchas ocasiones en "piloto automático"? ¿Tienes hábitos de comportamiento que no te benefician y que se repiten una y otra vez?



Algunos ejemplos:

- Te das cuenta de que vives la vida con demasiada tensión.

- Te encuentras apretando las mandíbulas un domingo por la tarde mientras ves la televisión tumbada en el sofá.
- Desconfías de las personas.
- Te enfadas en exceso por tonterías.
- Te cuesta decir que no.
- Crees que la vida no puede cambiar.

La buena noticia es que existen herramientas que permiten descubrir todo esto y modificarlo. Que nos permitan obtener una vida más relajada, reducir el estrés cotidiano y encontrarse más a gusto con la vida y con nuestras relaciones.

Una de estas herramientas clave es el MINDFULNESS como Atención Plena al momento presente sin juicio y sin valoración. Aceptando el momento presente tal como es, dándonos cuenta de la experiencia mientras está ocurriendo.

Produce una sensación de bienestar interior, una mayor capacidad para establecer relaciones personales satisfactorias y produce mejoras documentadas en el sistema inmunitario.□

Observando esos hábitos, aplicando la Atención Plena a cada momento de nuestra vida, descubriremos cómo ir introduciendo otros hábitos y creencias que nos hagan la vida más fácil.

Todo esto también nos ayudará en la gestión de estados emocionales incómodos, mejorará nuestra capacidad para introducir cambios positivos en nuestra vida.

