

MINDFULNESS

“Aquí he aprendido a PARAR, y también a decir NO. Cuando entendí la importancia de esa palabra, gran parte de mi mundo giró 180 grados. También he aprendido a ser consciente de la compasión. Un gran avance que además me hace sentir bien”. CH.



Sucede a menudo: llega una persona a clase diciendo que lleva meses sin apenas pegar ojo. A la semana siguiente, y tras hacer las prácticas en casa –tan sólo unos 20 minutos al día–, la misma persona, descansada, explica que en esa semana ha dormido como un bebé. ¿Sorprendente? No, si se sabe cuáles son los mecanismos fisiológicos y psicológicos que subyacen al estrés.

Lo cierto es que la práctica de Mindfulness, desde luego, facilita el descanso, e incluso cuando hay despertares transforma nuestra relación con ellos: se vive como algo más normal, menos terrible, con menos pensamientos catastrofistas, y se disfruta ese tiempo haciendo alguna actividad relajante que nos prepare para el descanso después.



En Educare llevamos ya dos años impartiendo cursos de esta disciplina y sentimos una especial alegría al ver cómo más de medio centenar de personas se han hecho con su propio ‘set’ de herramientas eficaces para reducir el estrés, aumentar la concentración y la calma, gestionar mejor sus emociones y, en suma, sentirse mejor. Todo ello adentrándose en un mundo, el de la meditación, de manera accesible, sin dogmatismos, y centrada en un doble enfoque:

- **Conocer, por un lado, la evidencia científica que explica cómo funciona nuestro cerebro y qué mecanismos fortalecemos con la práctica de Mindfulness.**
- **Aprender, sobre todo, a través de la experiencia. Porque esta es la que realmente transforma. Utilizamos la teoría como trampolín que nos lance a la práctica, nada más (y nada menos).**

NÚMERO **En este número**

18

04/2016

AUMENTA TU
BIENESTAR



BOLETIN MENSUAL
INFORMATIVO PARA
CLIENTES DE
EDUCARE

Si quieres aumentar tu bienestar...

¡¡A QUE ESPERAS APUNTATE YA!!

¿Para qué sirve la práctica de Mindfulness?

Mindfulness es el cultivo de la atención a todo aquello que podemos percibir en este momento, de forma sostenida, con una actitud amable y sin juicios. A través de este sencillo entrenamiento conseguimos los siguientes

beneficios:

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejora de la regulación emocional.
- Aumento de la sensación de bienestar.
- Mayor capacidad de disfrutar del momento presente.
- Disminución de las preocupaciones improductivas.
- Reducción de la impulsividad.
- Aumento de la capacidad de toma de decisiones efectiva.
- Mayor autocuidado.
- En el ámbito de la salud mental, mejora el tratamiento de la ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, adicciones y trastornos alimentarios.
- Eficaz en la prevención de recaídas en depresión.
- Útil en el tratamiento de enfermedades coronarias, hipertensión, dolor crónico e insomnio.

Lorena Cabeza. Experta universitaria en Mindfulness



SERVICIOS
INTEGRALES
DESALUD Y
BIENESTAR

Calle Málaga, 5
28320 - Pinto
Tel 916925688
información@educare.es
www.educare.es

Si quieres unirse a nosotros y comenzar a practicar Mindfulness, aumentando así tu bienestar y tu calma, tienes dos opciones:

Curso intensivo de fin de semana

16-17 de abril

Dirigido a aquellos que quieren iniciarse en la práctica de Mindfulness y disponen de poco tiempo durante la semana. También adecuado para quienes han hecho meditación y quieren retomar el hábito.

Curso de 8 semanas

5 de mayo-23 de junio

Indicado para introducir el hábito de la práctica en el día a día y obtener así, a lo largo de estas 8 semanas, los beneficios de ejercitar la atención plena (Mindfulness).

Si ya has practicado Mindfulness y deseas un espacio en el que consolidar tu práctica, pregunta por nuestro grupo de Continuación.