

kua'nu

tu desarrollo

Mindfulness:
atención plena,
conciencia plena o
conciencia pura.

Estar en el **AHORA**



¿Qué es la meditación?



Conectarnos
con **nuestro**
interior,
enfocarnos en
este momento

Mindfulness

Es estar conscientemente **presente**, queriendo comprender lo que ocurre desde una actitud abierta y amable.

Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día, estás aquí presente, **en este momento** (diferente que el pensar en este momento).

Mind Full, or Mindful?



¿Por qué usar estas técnicas?

Cuando los niños se enfocan en su respiración se obtienen los siguientes beneficios: mejorar su concentración (a lo que mejora su memoria), reaccionar menos impulsivamente (no hacen sin más aquello que piensan que tienen que hacer) Influir en su mundo interior sin tener que negar o reprimir nada).





El ejercicio del spaguetti

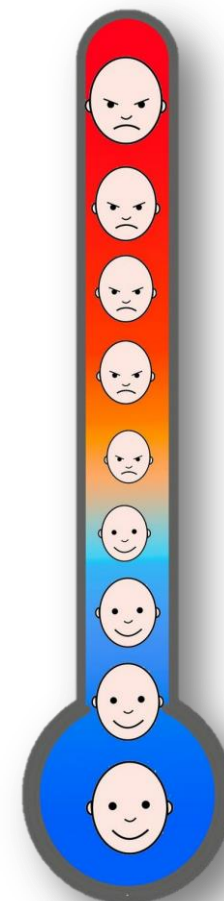
¿Cómo me siento?

¿Qué percibes de tu cuerpo?

¿Tienes en ocasiones dolor de barriga, de cabeza o te sientes mareado?

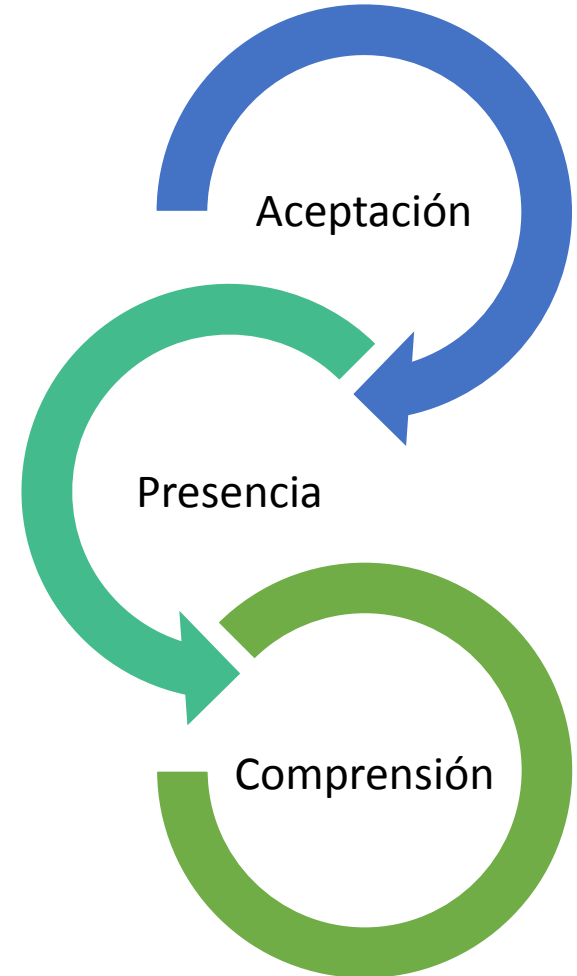
¿Qué sientes en tu cuerpo cuando te despiertas? ¿Estás cansado o descansado?

Dibuja tu termómetro y escribe cada día cómo te sientes.





El botón de la pausa



Primeros auxilios para sentimientos desagradables

3

Hay que saber que tú no eres tus sentimientos, pero que los tienes: no es que sea un llorón, estoy triste. Que todos los sentimientos están bien, pero no todos los comportamientos. El comportamiento puede cambiarse, los sentimientos no.

No soy llorón, **estoy triste.**

No soy enojón, **estoy enojado.**



El secreto del corazón

Todos podemos ser
amables. La amabilidad se
aprende y se practica.
Inténtalo.

Te quiero porque...