



Mindfulness

Programa MBSR

*“Ser el líder de tu vida empieza
por ser el líder de tu mente”*

www.ecuaformacion.com

ECUÑA

Formación y crecimiento personal

Antes de presentar este curso, me gustaría hacerte 3 preguntas:

1 | ¿Te parece que tu nivel de atención es bueno?

2 | ¿Te distraes fácilmente?

3 | ¿Te sientes satisfecho al finalizar el día?

Gestionar las situaciones de estrés, las emociones y las preocupaciones **es posible** cuando tienes la mente **aquí y ahora**.

ECUA formación te presenta el programa **MBSR Mindfulness**





Qué es Mindfulness

Mindfulness o conciencia plena, es la habilidad de estar abierto, expuesto a lo que está sucediendo en el momento presente. Entrenar la atención de manera gradual con el fin de que la mente no divague al pasado o al futuro.

Mindfulness es estar presente, del modo más completo y consciente, permite aquietar la mente y, con ello, bajar la energía emocional para responder de forma consciente ante aquello que sucede.

BENEFICIOS DE PRACTICAR MINDFULNESS

Quietud y claridad mental, apagar el piloto automático que impide centrar la atención en lo realmente importante.

Mejor capacidad de conectar con los demás, mejorando la confianza y la empatía.

Responder de una manera eficaz ante el estrés, regulando las emociones y reconduciendo aquello que depende de uno mismo.

Ayuda a la resolución de problemas y favorece la toma de decisiones flexibles, racionales y creativas.

Bienestar corporal, favorece nuestra salud y fortalece el sistema inmunológico. Capacita a las personas aumentando los recursos para hacer frente a experiencias y enfermedades.

Tener rumbo propio, perseguir tus propósitos de vida.

Al ejercitarnos en Mindfulness, trabajamos con nuestra conciencia reflexiva ocupándonos de observar e investigar la experiencia misma, **incluyendo en ello las propias emociones**. La observación de uno mismo permite la toma de conciencia de sentimientos y emociones. Mindfulness e Inteligencia Emocional están unidas en la misma práctica del autoconocimiento.

La esencia de mindfulness, y lo que nos va a permitir integrar en nuestra vida todas sus prácticas, es la capacidad de vivir más conscientes del **aquí y el ahora**.

Educa a tu mente a crear los mejores pensamientos aprendiendo a manejar conscientemente los cambios y, poco a poco, verás aparecer delante de ti, **tu mejor historia**.



El **programa MBSR** consiste en 8 sesiones semanales dinámicas de 2.30h. y un día de práctica intensiva.

Los participantes realizan sesiones prácticas formales de entrenamiento de Mindfulness con ayuda de audios guiados y prácticas informales que les permiten anclar la conciencia plena momento a momento en su vida.

MBSR es un programa experimental y participativo que combina en cada sesión explicaciones teóricas sobre un tema a tratar:

1. Qué es Mindfulness o Plena presencia
2. La percepción de la realidad
3. El poder de las emociones
4. La reacción al estrés y la tensión emocional
5. La Resiliencia, para Responder al estrés
6. Comunicando con Mindfulness
7. Cuidarse y la Gestión del tiempo
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana

Mindfulness
es una gran
potenciador de
la inteligencia
emocional

PERSONAS QUE YA HAN CONFIADO EN NOSOTROS

Gracias a los distintos cursos que he recibido por María José, puedo decir que ha cambiado mi manera de ver la vida.

Serenidad, templanza, conexión con el momento presente son algunas de las actitudes actuales que pongo en práctica no sólo en mi vida diaria, en mi trabajo, en la relación con familia y amigos, sino también, y sobre todo, en la educación con mi hija. No perder los nervios, no caer en luchas de poder, y responder, en vez de reaccionar.

C.R. · Orientadora Escolar

El "Mindfulness", ha supuesto un antes y un después en mi vida. A base de practicarlo día a día y gracias a las técnicas que me enseñó María José, he conseguido superar miedos que me anclaban al pasado y he aprendido a no preocuparme por el futuro.

Ahora vivo el presente, mi vida es mucho más fácil, soy más feliz y me siento plena.

Belén Sánchez Cruces · Maestra de Infantil

Gracias a Mindfulness he podido conocerme mejor y saber cómo gestionar mis emociones.

Creo que las cosas más relevantes que he descubierto en el programa Mindfulness han sido: suspender juicios de valor; parar, respirar y ser; y reconocer y aceptar.

Estoy muy agradecida a M^aJosé por su profesionalidad y cómo llega a transmitir este magnífico estilo de vida que tan saludable es para tener una buena calidad de vida.

Me quedo con... "si tú cambias, todo cambia"

Patricia

"Nunca pensé hacer un curso de Mindfulness, pero este curso me ayudó en muchas facetas y sigo aplicando lo aprendido en mi día a día, ha calado como una lluvia fina y además me ha hecho crecer como persona.

Soy más consciente del presente, lo acepto como es de forma más serena, intento ser más empático con los demás y también ser tal como soy, sigo buscando mi esencia, y me paro a valorar que lo que hago y quiero hacer sea acorde con mis valores.

Me ha ayudado a ser otro siendo yo mismo.

Javier Parras López. Director Alicante - Murcia

Sin lugar a dudas, he mejorado en el dominio de las emociones, algo que fue lo que me llevó a practicar mindfulness inicialmente.

Maria José Martos Palomares

www.ecuaformacion.com

ECUÑA

Formación y crecimiento personal

Telf.: 634 337 488 | hola@ecuaformacion.com

Avda. Goleta, 25, 03540, Alicante

