

## ¿QUE ES EL MINDFULNESS?

Es vivir en total presencia y consciencia plena. Es vivir en Simplicidad y a Propósito en el Presente. Más Consciente de lo que está sucediendo a tu alrededor y sólo siendo un observador de esos acontecimientos sin ningún juicio.

Mindfulness te da la capacidad de gestionar mejor tus emociones, actuar asertivamente en vez de reaccionar con los pilotos automáticos del inconsciente y de tener más atención en la actividad que estés realizando, volviéndote más eficiente en tus resultados porque te va creando la capacidad de no distraerte ya que durante la práctica vas aprendiendo a soltar los pensamientos que en ocasiones son tus distractores.

Los elementos que componen Mindfulness son:

- 1) ATENCIÓN: ¿Dónde estoy poniendo mi enfoque?
- 2) INTENCIÓN: ¿Qué motivos tengo?
- 3) ACTITUD: ¿Cómo actuó o me relaciono a lo que tengo frente a mí?
- 4) AUTOCONCIENCIA: ¿Qué me está mostrando el Presente?

Algunos beneficios que obtienes al practicar Mindfulness son:

- Ayuda a vivir en el Aquí y en el Ahora
- Reduce niveles de estrés y ansiedad
- Mayor equilibrio emocional porque ayuda al sistema glandular
- Mejora el sueño
- Generas más concentración y enfoque
- Alineación entre mente, cuerpo y espíritu.

En estos momentos en los que estamos atravesando esta cuarentena que nos pide quedarnos en casa, tener distanciamiento social, parar nuestras rutinas, no ir a trabajar, crear actividades en casa para pasar el tiempo de forma más tranquila o acompañar a las personas con las que vivimos se pueden generar emociones como frustración, enojo, decepción, tristeza que se van a convertir en ansiedad, estrés, preocupación e incertidumbre y puede llegar a generar conflictos dentro de los hogares.

Una propuesta que yo tengo para ti, ya que es una herramienta que me ha ayudado a nivel personal a no sentir ansiedad en los momentos de cambio, es el Mindfulness. Te invito a investigar más sobre los beneficios ya que son muchos y están comprobados. Yo puedo guiarte e introducirte en ella si nunca antes lo has hecho.

Te invito a seguirme todos los días por mi cuenta de Instagram @coachkeyaguirre en Vivo a las 7:30 am en una Meditación que hago y te voy dando muchos tips para que puedas ir introduciéndote en esta maravillosa forma de vivir diferente y con más consciencia.

Facebook: Keyla Aguirre Life Coach    Tel: (462) 153-75-41    Instagram: @coachkeyaguirre