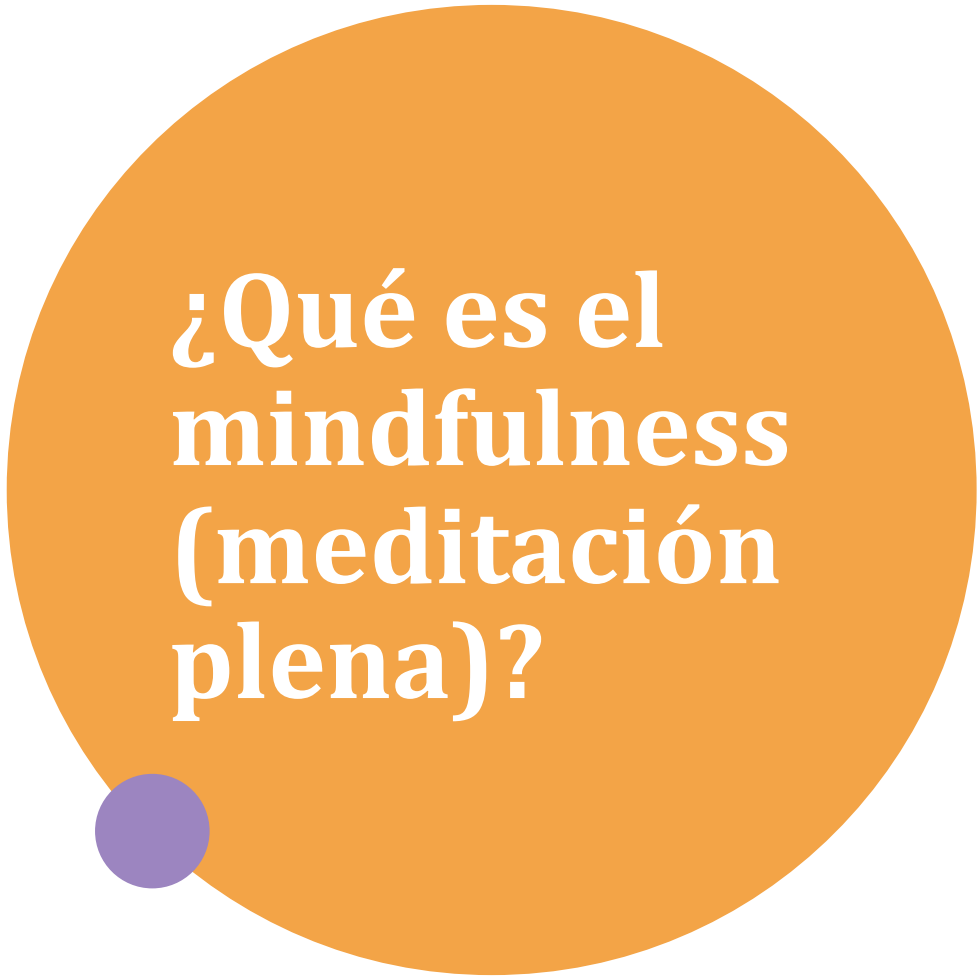




Mindfulness
¿Qué es y sus beneficios?



¿Qué es el mindfulness (meditación plena)?

- ***Mindfulness***, meditación atenta o atención plena significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. (Kabat-Zinn)
- El mindfulness es un estilo de vida atento al momento presente. Es un método complementario de reducción de estrés que complementa y no sustituye el tratamiento prescrito por un profesional de la salud.
- Es un método secular que no excluye la religión ni la espiritualidad.

Beneficios del mindfulness

- Nos permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente.
- Nos despierta para que podamos darnos cuenta de que nuestras vidas solo se despliegan en momentos.

