



EL MBSR ES UN PROGRAMA BASADO EN EL FORMATO ORIGINAL DE JON KABAT- ZINN UNIVERSIDAD DE MASSACHUSETTS.

El Mindfulness Fomenta la experiencia y la autorreflexión, la conexión con uno mismo y por ende la seguridad en ti. Facilitando los procesos de transformación profunda, en función de hasta donde tú quieras llegar, podrás pasar del piloto automático a a la conciencia plena cuanto tu lo decidas, cambiando tus comportamientos de REACCIONAR a RESPONDER a las circunstancias y situaciones de la vida de manera más adaptativa.

¿PARA QUÉ?

A veces tenemos la costumbre de narrar nuestras experiencias a medida que las llevamos un cabo, siendo espectadores de nuestras vidas, sin darnos cuenta de que con ello sólo nos estamos separando de la experiencia.

En realidad, Casi todos fracasamos en el intento de experimentar la vida al máximo, debido a que las mentes están demasiado ocupadas en el mundo de las ideas.

Utilizar el Piloto Automático es bueno, ya que nos ahorra tiempo en nuestras tareas diarias, pero si lo hacemos con mucha frecuencia, nos perdemos gran parte de la vida, comemos sin saborear, miramos algo hermoso sin verlo realmente o conversamos con un ser querido sin estar presentes en absoluto.

Vivimos desconectados de la experiencia la mayor parte de las veces y nos justificamos diciendo que son "necesidades del guión". Y yo me pregunto ¿De qué guión?, cuándo lo escribiste?, para qué lo diseñaste?. ¿Cuál fue el motivo?, seguramente ante estas preguntas la mayoría nos damos cuenta de seguimos guiones preestablecidos sin haber caído en la cuenta de que podemos modificarlos, y para ello solo tenemos que parar.

Observar, pensar y elegir. ¿Es difícil parar?, te enseño un método infalible.

En este mismo momento, ahora, cierra los ojos y toma una respiración profunda.

Ves que fácil, conforme ibas inhalando te llenabas de energía y observabas como entraba el aire, mientras lo soltabas despacito, te relajabas.

Eso es respirar.

Al alcance de todos, sólo tomar conciencia y ya disminuyó la velocidad a la que vamos.

Mindfulness en realidad es un estado, que se consigue con la práctica de cultivar, con una intención determinada, la atención, con curiosidad y apertura, con una actitud de aceptación, sin juicio y con amor. Cuando practicas sucede la magia de manera lenta, se va integrando en tu ser, es una revolución de dentro hacia fuera.

A medida que practicas observarás cambios en tu mente y en tu cuerpo. Aunque no puedas verlos los cambios también suceden en tu cerebro, ya que estimula encendidos neuronales en algunas zonas e inhibe otros a partir de un simple acto cotidiano, estar consciente. Comprenderás que no estamos solos, que estamos conectados con el resto de las personas y seres del universo por lo que tu cambio también impactará en ellos.

Hablar de mindfulness es fácil pero su práctica requiere de un compromiso, a veces te presentará dudas pero cuando observes como tu alma se silencia y se libera luego en las demás personas y seres del universo, Entenderás que vale la pena.

Este es un proceso íntimo, individual aunque como te decía tiene impacto en todos y cada uno de los sistemas de tu vida. Este es un buen momento para iniciar esta Re-evolución y despertar de súbito esa chispa profunda de producir un cambio.

Este entrenamiento de 8 semanas te pone en disposición de propiciar este cambio de paradigma. La re-evolución no tiene fecha de inicio. Está en nosotros decidirnos a despertar, a revisar nuestras creencias, nuestros patrones de reacción y tomar las riendas de nuestra vida. De escribir de veras "el guión" que deseamos.

Sólo tenemos esta vida, en este modo, y vale la pena disfrutarla, en cada momento, en cada oportunidad de sentirnos vivos. Quizás para ti sea el Momento de mirar los acontecimientos como son. Tenemos toda la vida para construirnos como seres humanos, basta un instante para tomar la decisión de empezar a hacerlo

BENEFICIOS

• **Sostener la situación actual.** y poder avanzar con claridad y lucidez, sin entrar en pánico o lo que es peor dejarte llevar por otros que no sabes si están

tomando decisiones desde el miedo

- **Ser proactivo.**
- **Mejorar tu resiliencia.** El hecho de trabajar la aceptación te hace ser más flexible y por tanto con mayor capacidad de aceptación y recuperación.
- **Facilita la gestión del estrés.** Disminuye la rumiación y el diálogo interno y la autoexigencia, disminuyendo así los estados de ansiedad.
- **Gestión emocional adecuada.** Con su práctica, se mejora internamente la Autoconciencia y el Autoconocimiento y nos hace evolucionar internamente.
- Clarifica tus metas y tu camino.
- **Mejora las relaciones inter e intra personales.** Es decir, la habilidad de responder de la manera más adecuada para fomentar la comprensión, desde la empatía y la aceptación, permitiéndonos identificar las emociones de la otra persona y sosteniendo tanto las suyas como las nuestras, Según Barnes, investigador de la Universidad de Rochester
- **Mejora tu calidad de vida.** En cuanto que estar consciente te ayuda a tomar mejores decisiones y con más determinación, siendo esto una muy buena praxis par tu vida
- **Favorece la creatividad .** Una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas. Identificar distintas percepciones de la realidad.
- Una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas.
- **Mejora la calidad del sueño.** El entrenamiento con atención plena facilita un nivel bajo de activación cortical.
- **Aprender un a conectar y reconciliarte con tu cuerpo.** Tomas conciencia de tu cuerpo de tu alimentación. Pudiendo así estar mas consciente de las tensiones a que innecesariamente sometes a tu cuerpo y a agradecer cada momento que estas presente a

CONTENIDOS

1. Qué es Mindfulness o Conciencia Plena.
2. La percepción y realidad.
3. El poder de las emociones.
La reacción al estrés.
4. Cultivando la resiliencia y Respondiendo al estrés.
5. Comunicación no
6. violenta desde un estado Mindfulness
7. Cuidarse y gestionar energía y tiempo.
8. Integrando el Mindfulness en la vida cotidiana.

VAS A DESCUBRIR

CÓMO A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO EN ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

- Es posible regular las emociones para evitar el sufrimiento.
- Reducir el estrés nocivo
- Cómo convertir el tiempo en un aliado.
- Cómo entrenar hábitos y habilidades saludables para que fluya tu energía de plenitud.

1.- SESIÓN INFORMATIVA

Mindfulness ¿para Qué?

2.-DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO

DÍAS DEL CURSO

MAYO 13, 20 27

JUNIO 3,10,17,24

JULIO 1

HORARIO DE 19 A 21,30

A PARTIR DE 13 DE MAYO

Meditación conexión con el momento presente

Revisión de ejercicios

Exposición de conceptos

Meditación indicada en ese día

Compartir experiencia

Ruegos y preguntas

Conclusiones .

TE LLEVAS

Material completo con prácticas, textos y tareas para realizar en casa.

3 audios de 45 minutos c/u. de práctica guiada.2 videos de yoga para entrenar mindfulness activo.

ACCESO a grupo privado de a marte mindfulness.

1 ACCESO GRATUITO DURANTE 3 MESES A MARTERMIND.

3.-RETIRO DE SILENCIO Y PRÁCTICA INTENSIVA PRESENCIAL FIN DE SEMANA CUANDO COVID19 AUTORICE

PARA LOS QUE NO PUEDAN DESPLAZARSE EL RETIRO SE RETRANSMIRÁ VIA
ZOOM O YOUTUBE

VIERNES

16:30-19:00- Entrada y distribución y explicaciones. Pequeño ágape de bienvenida
19:30 20:15 Meditación
21:45 CENA
22,30 MEDITACIÓN LIBRE, O CAMA.

SÁBADO

7:00 MEDITACIÓN DEL AMANECER GUIADA
7:45 MEDITACIÓN CAMINANDO
8:30-10:0 TIEMPO DE ASEO O USO PROPIO.
10: DESAYUNO
11:00 - 12 MEDITACIÓN TIPO YOGA
12:00-13:45 MEDITACIÓN LIBRE
13:45-14:00 CAMINAR CONSCIENTE
14:00 -17:00 COMIDA CONSCIENTE Y TIEMPO DE USO PROPIO.
17:00-17:45 JUEGO DE LOS LOCOS -
17:45 18:30 Meditación METTA
18:30- 19:15 MERIENDA CONSCIENTE
19:15- 20:00 MEDITACIÓN TIPO YOGA
20:00-21:00 RESPUESTAS A PREGUNTAS
21:45 CENA CONSCIENTE
22,30 MEDITACIÓN LIBRE, O CAMA.

DOMINGO

7:00 MEDITACIÓN DEL AMANECER GUIADA
7:45 MEDITACIÓN CAMINANDO
8:30-10:0 TIEMPO DE ASEO O USO PROPIO.
10: DESAYUNO
11:00 - 12 MEDITACIÓN TIPO YOGA
12:00 DEVOLUCIÓN DE LA PALABRA Y COMPARTIR
14:00 -17:00 COMIDA Y SALIDA

MATERIAL

EL material que necesitarás para el desarrollo de este entrenamiento es una silla para meditar, o un zafu o un cojín, un mat, o esterilla para los ejercicios tipo yoga, cuaderno y bolígrafo, así mismo como un ordenador o tablet o móvil.
Tener descargado el programa zoom, en www.zoom.us

METODOLOGÍA

Las clases llevan un 50% de práctica para cultivar la bondad, consciencia, ecuanimidad y presencia a través de las meditaciones y un 50% de exposición donde compartir las experiencias y los contenidos nuevos a trabajar

Las 4 primeras semanas estaremos trabajando el AUTOCONOCIMIENTO y las otras 4 TRABAJAREMOS como aprender a RESPONDER E INTEGRAR Mindfulness en nuestras vidas .