

Que é o Mindfulness?



Que é o Mindfulness?

- Consiste en prestar unha atención plena e consciente a todos os pensamentos, sentimentos e emocións que flúen pola nosa mente, corpo e respiración; sen xulgalos nin criticalos
- É ser plenamente consciente de todo o que acontece no intre presente, sen quedar atrapado no *pasado* nin preocuparte polo *futuro*.
- É vivir no instante e non para o instante.

Que é o Mindfulness?

- Consiste en comprender como funciona a mente.
- O obxectivo do Mindfulness non é valeirar a mente de pensamentos.
- É aprender a distinguir cando agroman a ansiedade, o estrés, a infelicidade e o esgotamento.
- Non é unha relixión.



*Mindfulness =
Atención plena e consciente*

O único que precisamos é:

- A nós mesmos
- Unha cadeira, ou unha cama ou...
- E pouco máis... 😊

*Temos que ver os pensamentos como
ondas do mar*



*Co Mindfulness
decurbrirás que:*

*Ti non es os teus
pensamentos*

*Es o observador dos teus
pensamentos*



A felicidade e a natureza

Sesgo de negatividad

- Distorsiona a percepción do mundo
- Afirma que: precisamos 5 experiencias positivas para compensar unha negativa de igual magnitude
- A natureza non lle importa que sexamos felices, o que lle preocupa e a nosa supervivencia

Cognición encarnada



Cognición encarnada

- Os pensamentos, sentimentos e emocións son creados por corpo e cerebro. Incluso a lóxica e racionalidade están influidas polo noso corpo.
- Ex: Algo pesado, resulta valioso
- Este fenómeno pode levarnos a efectos positivos ou moi negativos
- Ante isto o único método é ser consciente
- Se ignoramos ou suprimimos as sensacións físicas negativas producidas por estados de ánimo, serán máis insistentes e perturbadoras

*Prestándole atención consciente
a estas mensajes puedes descubrir
que son como las nubes*

*E comienzan a esvaecer por si
mismas*

Lembrar que:

- Ao principio é normal que custe un pouquiño
- A mente distráese, así é como funciona
- O Mindfulness é a observación dos noso pensamentos erráticos
- Na meditación non existe o fracaso
- Racha coas rutinas. Desperta a túa curiosidade e libera áncoras
- Ante a dúbida, respirar...

A landscape photograph featuring a rocky, textured foreground in the lower half. In the middle ground, there is a calm body of water reflecting the sky. The background consists of rolling mountains under a clear blue sky. A thick layer of white mist or steam rises from the water and the base of the mountains, partially obscuring the lower slopes. The text "Tipos de meditaciones" is written in a black, elegant cursive font across the center of the image, overlapping the mist and the water.

Tipos de meditaciones

- Iniciación
- Corporal
- Visualizaciones. Ex: río, montaña, árbol...
- Ante o stress
- Con comida
- Con objetos
- Na natureza
- En movimiento
- ...