



José Luis Díaz Díaz  
Experto en Mindfulness

“MINDFULNESS es la capacidad que posee la mente para estar plenamente consciente y atenta a los acontecimientos que suceden en el presente.”



ELIGE TU REALIDAD es una empresa especializada en la realización de cursos y talleres de **Mindfulness**. Su objetivo es lograr la correcta implantación del recurso de la **Atención Plena**, una rama del conocimiento que se circunscribe dentro de la “medicina del comportamiento”, no requiere conocimientos previos y está enfocada a conseguir tanto la **mejora de la vida personal del alumno como su desarrollo y satisfacción profesional**.



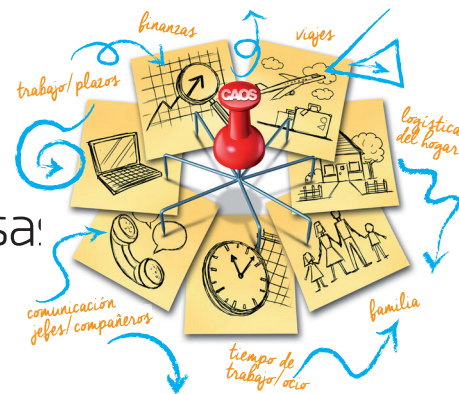
José Luis Díaz Díaz  
Experto en Mindfulness

☎ 673 740 497 • [info@eligturrealidad.com](mailto:info@eligturrealidad.com)

[eligturrealidad.com](http://eligturrealidad.com)



## Principales problemas en las Empresas de hoy



- **Demasiado estrés** laboral y personal.
- **Poca atención** y concentración en las tareas.
- **Baja creatividad** y pro-actividad.
- Es **costoso tomar buenas decisiones**.
- **Desacuerdos** entre departamentos y/o personas.
- **Bajo nivel de productividad**.
- **Baja motivación y compromiso** con la empresa.



# Aprende a construir una empresa más efectiva y feliz

Una empresa compuesta por personas felices y comprometidas, es una **empresa saludable** y en constante crecimiento.

Mente llena - Mind full

Mente plena - Mindful



A través de la implementación de la **Plena Consciencia (Mindfulness)** logramos fijar la atención en el aquí y ahora, haciendo a todos responsables activos de su vida personal y laboral



## Principales soluciones Mindfulness



- **Reducir el estrés**



- Aumentar la **atención** y **concentración**.



- Ayudar a tomar **mejores decisiones**.



- Aumentar la **creatividad**.



- Crear un **entorno de trabajo saludable**.



- **Mejorar las relaciones interpersonales**

- **Rebajar el absentismo**

**-37%** de absentismo laboral.

**+31%** productividad

**X2** ingresos anuales

**X2** creatividad

**+37%** ventas anuales

**+52%** compromiso en la empresa

