



## ELIGE TU REALIDAD

### CENTRO INTEGRAL DE MINDFULNESS MADRID SUR

#### CURSO MINDFULNESS ONLINE (3 semanas)

#### ¿Qué es MINDFULNESS?

Lo más normal es que todos creamos que somos lo que pensamos, de manera que nuestra felicidad depende, en buena medida, de nuestros pensamientos ante lo que estamos viviendo e interpretando. En muchos casos esto nos genera insatisfacción, miedo, ansiedad y estrés. Tenemos que darnos cuenta de que la mente vive entre el pasado y el futuro, y muy pocas ocasiones en el presente.



Vivimos en un mundo con continuas interrupciones, distracciones constantes, cargado de información y comunicación, y esto nos agota física y mentalmente. Nuestro cuerpo y cerebro no está preparado para tanto cambio rápido y brusco, y podemos llegar fácilmente a caer en el colapso.

Nos olvidamos del contacto con la naturaleza, de cuáles son nuestros sueños, de estrechar lazos más fuertes con la familia, con nuestros hijos, con los amigos... de escuchar nuestro cuerpo, de disfrutar del silencio unos instantes, de notar como el aire entra en nuestros pulmones y nos llena de vida...

Y entonces nos preguntamos...

**¿Qué está pasando?**

**¿Este es el ritmo que quiero llevar en mi vida?**

**¿Necesito este estrés continuo para vivir?**

**¿Es lo que quiero en mi trabajo?**

**¿Quiero que mi familia viva de esta manera?**

**¿Quiero que mis hijos vivan el mismo caos? ...**



¿CUÁL ES LA CLAVE PARA SER FELIZ Y ENSEÑAR A OTROS A SER FELICES?

Para poder aprender a serenarnos, a aceptar las situaciones que no podemos cambiar sin resistencia y a estar presentes con lucidez en las diversas actividades de la vida diaria, necesitamos algo que nos provea de herramientas que nos faciliten armonía, y el equilibrio mental y físico que todos necesitamos.



## ELIGE TU REALIDAD

Del mismo modo aprender a elegir conductas útiles para mejorar situaciones desde una perspectiva serena lejos de las reacciones impulsivas.

Una de esas herramientas disponibles es el “MINDFULNESS”, que es un término inglés que se puede traducir como “ATENCIÓN PLENA”.

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



### ¿Cuáles son sus beneficios?

Entre los beneficios que se pueden obtener al practicar Mindfulness podemos destacar:



- Reconocer y gestionar el estrés.
- Minimizar los efectos negativos de la ansiedad.
- Aumentar la atención y la concentración.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Aceptar la realidad tal y como es.
- Disfrutar del momento presente.
- Aprender a relajar cuerpo y mente.
- Mejorar las relaciones laborales y personales.
- Fortalecerse ante la adversidad.

### ¿A quién va dirigido el curso?

A cualquier persona que quiera profundizar en su desarrollo personal y llegar a conseguir una atención y conciencia plena, con una presencia atenta y reflexiva, en el ámbito de la mente y el cuerpo a nivel de sensaciones, emociones y pensamientos. Imprescindible para tu vida personal, familiar y profesional.

Para este curso no hace falta tener conocimientos previos ni una edad determinada. Todos podemos volver a desarrollar esta capacidad de la mente llamada Atención Plena (Mindfulness). Sólo tienes que aprender las herramientas y practicar para lograrlo.

### Temario del curso.

Este curso básico de Mindfulness se realiza en 3 semanas (con sesiones de 1,5 horas ONLINE un día a la semana). Y está desarrollado con teoría y práctica para que te lleves a casa todas las herramientas básicas para empezar a introducir la Atención Plena en tu vida diaria personal y profesional.



## ELIGE TU REALIDAD

Este curso de Mindfulness incluye prácticas para realizar en casa con apoyo de audios y vídeos. Tutoría online entre sesiones y documentación de las clases.

### **SESIÓN 1 (Conectando con la respiración):**

TEORÍA: Conceptos básicos y orígenes del Mindfulness. El triángulo Mindfulness. El piloto automático.

PRÁCTICAS: Meditación en la respiración. Atención plena a la comida. Ejercicios propuestos para la semana.

### **SESIÓN 2 (Conectando con el cuerpo):**

TEORÍA: Paradigma, mapa y territorio. Actitud y conducta. Actitudes Mindfulness.

PRÁCTICAS: Meditación en la respiración. Escáner Corporal. Ejercicios propuestos para la semana.

### **SESIÓN 3 (Cerebro y Estrés):**

TEORÍA: Cómo funciona nuestro cerebro. El estrés a nivel fisiológico y emocional. Reacción y respuesta mediada por Mindfulness.

PRÁCTICAS: Meditación en tres fases. Meditación en movimiento. Ejercicios para la vida.

## ¿Quiénes somos?

**ELIGE TU REALIDAD** es una empresa con 6 años de experiencia especializada en la realización de cursos y talleres de MINDFULNESS. Su objetivo es lograr la correcta implantación del recurso de la Atención Plena para todas las personas y para su vida diaria.

**José Luis Díaz Díaz. Socio Director del CIMMS e instructor internacional de MINDFULNESS (MBSR).**



Instructor de MBSR por las Universidades de Brown y UMass.



Ingeniero Técnico de Telecomunicación por la UPM.



Máster en Administración y Dirección de Empresas.



“Mindfulness y Compasión” con el Dr. Javier García Campayo.



Neurociencia “Conoce tu cerebro, conoce tu cuerpo” por la Cátedra de Ciencias Cognitivas (UCM).

## Contacto:



[info@eligeturealidad.com](mailto:info@eligeturealidad.com)



Telf: 673 74 04 97



ELIGE TU  
REALIDAD