

MINDFULNESS
enfoca tu atención
en la era de las
distracciones

Fernando Tobías
Director del Centro de Mindfulness & Focusing

 **Blc**
desarrollo

Grupo  **Blc**

“Mindfulness”

“Atención Plena”

HABILIDAD

prestar atención,
intencionadamente,
al momento presente,
con aceptación.

Kabat-Zinn

HABILIDAD

atender
de manera continua,
al presente.

Sesha

1. Regulación
atención
momento presente.

2. Actitud:
- Apertura
- Curiosidad
- Aceptación Bishop

Beneficios

- *Concentración y claridad mental*
- *Reduce distracciones y divagación*
- *Gestión eficaz estrés*
- *Aumenta productividad y bienestar*
- *Empatía y creatividad*

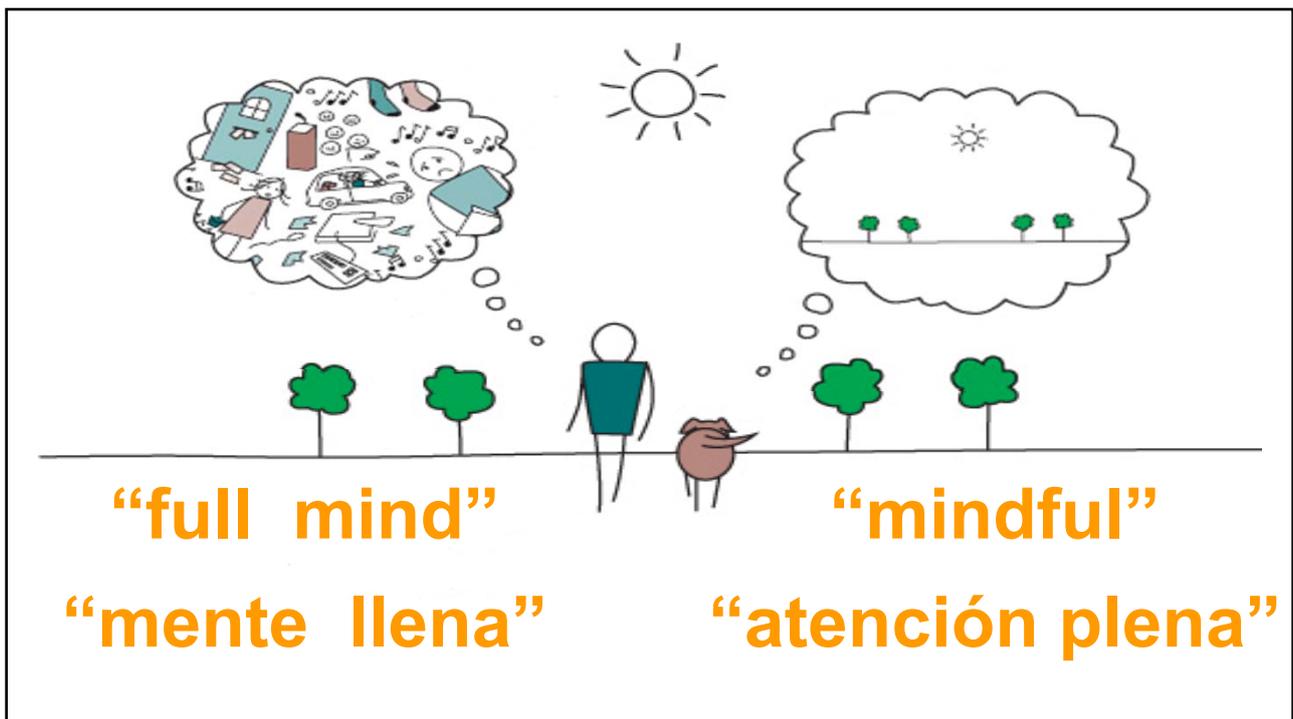
estado de Presencia

Si no estoy atento,
si me pierdo en
mis pensamientos,
me pierdo **LA VIDA.**

"**LA VIDA** es eso
que ocurre, mientras
tú estás ocupado
haciendo otros planes"
John Lennon

*Si estás perdido,
vuelve a tu respiración,
allí encontrarás
calma y claridad.*

*Sal de cárcel de tus
pensamientos,
y conecta con
LA VIDA*



- *“Mindfulness en la vida cotidiana”,*
Kabat-Zinn.

- *“Busca en tu Interior”,*
Chade Meng Tan.

- *“The mindful workplace”,*
Michael Chaskalson.

- *“Finding the space to lead”,*
Janice Marturano

La atención



3 Prácticas

A. Saborear atentamente

B. Atender respiración

C. Contemplaseo

2 Sugerencias

1. Monotarea

2. Silencio/desconexión

modo de ser
modo de estar
en LA VIDA

¿Qué te llevas?





msn Yahoo! Google YouTube in vimeo tumblr twitter WIKIPEDIA

MINDFULNESS
enfoca tu atención
en la era de las
distracciones

Fernando Tobías
Director del Centro de Mindfulness & Focusing

Blc desarrollo

Grupo Blc