

# MINDFULNESS – CURSO DE 6 SEMANAS

Curso impartido por Louise Martin, profesora de mindfulness acreditada por BAMBA.

## 1. Despertarse con el piloto automático

Introducción a la atención plena  
Práctica de pasas/objetos pequeños  
¿Qué es el Mindfulness y cómo puede beneficiarte?

## 2. Mindfulness de la respiración: Etapa 1

Introducción a la respiración consciente  
Meditación de Respiración (Calmar la Mente)  
La respiración como una forma de estar presente  
Establecer la práctica en casa

## 3. Mindfulness de la respiración: Etapa 2

Trabajar con los pensamientos en la meditación  
Meditación de Respiración (Asentamiento y Conexión a Tierra)  
Cómo respirar coherentemente puede ayudar a calmar nuestro sistema nervioso  
Establecer la práctica en casa

## 4. Mindfulness de los pensamientos: Etapa 1

Neurociencia: por qué la mente hace lo que hace  
Convertirse en el observador de los pensamientos  
Respiración y Meditación Corporal  
Establecer la práctica en casa

## 5. Mindfulness de los pensamientos: Etapa 2

Relacionarse de manera diferente con los pensamientos y las preocupaciones  
Los pensamientos no son hechos Práctica  
Meditación Mindfulness of Thoughts  
Establecer la práctica en casa

## 6. Volverse hacia la bondad

Modelo de 3 círculos: De la dureza a la bondad y la compasión  
Reconocer los hábitos y patrones autocríticos.  
Practicando la bondad: Amistad con la meditación  
Establecer la práctica en casa  
Aprovechar al máximo las últimas dos semanas