

Curso
mindfulness
o Práctica de la atención plena



**Teléfono de
la esperanza**

telefonodelaesperanza.org

MINDFULNESS ES UNA PRÁCTICA DE AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

“Es la conciencia que surge al prestar atención, de una manera especial, intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar” Jon Kabat-Zinn

La práctica de la atención plena facilita el desarrollo de la conciencia psico-corporal (sensaciones, emociones y pensamientos), la observación neutral de los eventos mentales, y la conexión con la vida en el momento que podemos vivirla, es decir, ahora.

El curso está programado de forma que el participante evolucione progresivamente en los conceptos y prácticas de Mindfulness para un mejor cuidado de sí mismo.

Metodología:

Ocho sesiones de dos horas de duración y frecuencia semanal. En cada sesión se entrega un documento de lectura, reflexión y prácticas para realizar durante la semana.

Contenidos:

- Consciencia vs piloto automático
- Otra manera de conocer
- Volvamos al presente
- Permaneciendo presentes
- Permitir/dejar ser
- Los pensamientos no son hechos
- Cómo puedo cuidar mejor de mí mism@
- Mirando hacia adelante



**Teléfono de
la esperanza**

telefonodelaesperanza.org

967 52 34 34

C/ Federico García Lorca, 20-1º, 02001 Albacete
albacete@telefonodelaesperanza.org