

Programa de formación en Mindfulness:

- Mindfulness: definición y conceptos.
- El Mindfulness es considerado una filosofía de vida, donde el autocontrol y la gestión emocional permiten mejorar nuestra calidad de vida, tanto a nivel personal como profesional. Uno de los programas más conocidos es el MBSR (Mindfulness-based stress reduction program) o *Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness*, considerado como uno de los tratamientos más efectivos para tratar tanto el estrés como la ansiedad.

El Mindfulness no es cuestión de hacer, sino de estar

La práctica de la Atención Plena y la potenciación de nuestras emociones más positivas, basándonos en técnicas para estar en el momento presente, **se transforma en una actitud ante la vida**. Puede decirse que el Mindfulness permite actuar una serie de hábitos saludables y potenciar actitudes positivas.

Para lograr asumir la actitud "Mindfulness" es necesario llevar a cabo un entrenamiento. El entrenamiento Mindfulness **consiste en una serie de ejercicios que permiten prestar atención al presente de manera no enjuiciadora**.

No es teoría, es acción. El producto de una actitud constructiva, empática y proactiva, basada en la comprensión y la compasión.

El Mindfulness es un estado de autorregulación de la propia atención, por lo que la voluntad de cada uno se convierte en esencial para su práctica. La curiosidad, la apertura y la aceptación son parte de ser consciente.

Las aplicaciones del Mindfulness

El Mindfulness se ha mostrado útil para el tratamiento de distintos fenómenos, entre los que se incluyen:

- Problemas emocionales
 - Estrés y ansiedad.
 - Trastornos del estado de ánimo: depresión, ansiedad.
-
- Problemas somáticos: psoriasis, fibromialgia y dolor crónico

El programa combina la meditación Mindfulness con la adquisición de habilidades prácticas que caracterizan a la terapia cognitiva, como:

- La interrupción de patrones de pensamiento que conducen a estados depresivos o ansiosos.
- La interrupción de actitudes tóxicas: la crítica, el juicio, la envidia, los celos, la desidia.
- La identificación del ego y sus limitaciones.

El programa tiene una duración de 2 meses.

Son varios los estudios que se han llevado a cabo para probar la efectividad de este tratamiento. Los resultados muestran que la gran mayoría de personas que utilizan este programa mejoran su calidad de vida y experimentan menos depresión, ansiedad y estrés emocional.

Para beneficiarse de los beneficios de este tratamiento, **se recomienda la práctica diaria de meditación al menos durante ocho semanas**. La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness incluye el scanner corporal, estiramientos Mindfulness, algunos ejercicios de yoga, respiración Mindfulness y otros ejercicios prácticos de Atención plena.

Modo de actuación del Mindfulness:

- Ayuda a centrarse en el aquí y el ahora.
- Mejora la concentración.
- Menor fijación de los pensamientos limitantes.
- Distanciamiento de los pensamientos perjudiciales.
- Mayor autocompasión y mejora de la autoestima.
- Mayor autoconocimiento, mayor aceptación, mayor comprensión, mejor capacidad para el perdón y verdadera capacidad para actuar el amor.

Objetivos:

Pretendemos dar las herramientas necesarias para:

- Conocer el Mindfulness e identificar los mecanismos subyacentes a su práctica.
- Identificar y reconocer los beneficios físicos y psicológicos que aporta la práctica del Mindfulness.
- Conocer las distintas herramientas que nos permitirán alcanzar el estado de Mindfulness.
- Incorporar la práctica de las distintas técnicas implícitas en el Mindfulness.

Programa:

Basado de **8** sesiones en 2 fines de semana.

Sesión 1:

- Características del Mindfulness:
 1. Confianza: la percepción es el resultado de lo que se ha aprendido.
 2. Honestidad: Congruencia entre lo que dices y haces. "Solo los que tienen confianza pueden permitirse ser honestos". Los conflictos son el resultado del desengaño, así como el juzgar es un acto de deshonestidad.

3. Tolerancia: es imposible juzgar sin engañarse uno mismo.
 4. Mansedumbre: el daño es imposible. El daño es el resultado de juzgar.
 5. Júbilo: Es el resultado de la mansedumbre. Es un himno de gratitud.
 6. Indefensión: si confiamos, no necesitamos defendernos.
 7. Generosidad: Se basa en la confianza. No quieres lo que no puedes dar.
 8. Paciencia: si estás seguro del resultado, puedes permitirte el gusto de esperar y hacerlo sin ansiedad.
 9. Fe: la clave de tu felicidad.
 10. Mentalidad abierta: ausencia de juicio.
- Atención Plena: un estado de conciencia.

Sesión 2:

- Mindfulness y relajación: técnicas de meditación.
- Respiración consciente.
- La relajación. Fundamentos.

Sesión 3:

- Mindfulness y concentración.
- Meditar sin objetivo.
- Bases para concentrarse en uno mismo.

Sesión 4:

- Mindfulness y meditación.
- Meditación: el poder del vacío.
- Reconocer el presente.
- Reconectar con nuestra esencia.

Sesión 5:

- El amor y la condición humana.
- El ego y su función.
- El perdón.
- La compasión.

Sesión 6:

- La ilusión, el espejismo y el maya.
- Las herramientas del ego para generar separación.
- Introducción a la programación neurolingüística (PNL) Una herramienta esencial de autoconocimiento y empatía.

Sesión 7:

- Mindful eating: el Mindfulness aplicado a la nutrición.
- Mindful walking: el Mindfulness aplicado a los paseos.

- Mindful working: aplicar el Mindfulness en las relaciones laborales.

Sesión 8:

- Conceptos y prácticas de PNL.

Fechas: 16-17 mayo y 13-14 junio

Horario: Sábado de 9:30-14h 16-19:30h Domingo : 9-13h

Precio curso: 550€

Inscripción : 100€.

Resto de pagos:

Completo :450€ o en dos pagos de 225€.

Descuento de 50€ si se inscriben antes del 15 abril.

Instructor: Jordi Planes Rovira.

Instructor de Mindfulness y Coach personal y escritor.