



Encuentro con el ahora



Mindfulness.

Cuaderno de trabajo.

Aquí encontrarás:

- material de apoyo
- espacio para registrar tus prácticas
- un reto de 21 días
- espacios para escribir cómo te sientes y qué descubres

Este cuaderno acompaña los vídeos del módulo “Encuentro con el ahora”. No necesitas saber nada previo, basta un poco de curiosidad.

Tampoco hace falta hacerlo “bien”. Se trata de una invitación a la presencia, ¿aceptas el reto?

Mindfulness es la capacidad de darte cuenta de lo que ocurre, mientras ocurre, sin pelearte con ello.

No es vaciar la mente.

No es relajarte a la fuerza.

No es desconectar del mundo.

Es ver con claridad, como cuando el agua turbia se calma y deja ver el fondo.



Prácticas

Las instrucciones completas están en los vídeos. Aquí encontrarás un resumen para asentar y registrar tu práctica.

Un apunte científico

La práctica regular:

- activa el sistema nervioso parasimpático (regulación, calma fisiológica)
- reduce cortisol
- disminuye la hiperactividad de la red neuronal por defecto (rumiación, anticipación)

La evidencia es sólida: mindfulness no es magia pero su efecto puede sentirse mágico.

Atención a la Respiración

Una invitación a observar el ritmo natural de tu respiración.

Body Scan

Un recorrido atento por el cuerpo, sin juzgar nada.

Un regreso al hogar físico.

Mindfulness en la vida cotidiana

Caminar, comer, fregar, escuchar sin prisa.

Aquí empieza la transformación real.

Reto: 21 días de mindfulness

Elige una práctica cada día y marca  después de hacerla.

¿Cómo te sientes ahora?



Día. Práctica. 

I Respiración

2 Respiración

3 Respiración

4 Respiración

5 Respiración

6 Respiración

7 Respiración

8 Respiración

9 Respiración

10 Respiración

11 Respiración

12 Respiración

13 Respiración

14 Respiración

15 Respiración

16 Respiración

Dificultades

Observaciones

17 Respiración

18 Respiración

19 Respiración

20 Respiración

21 Respiración



Momentos de claridad

Pequeño espacio para tus hallazgos
inesperados.

Frases, imágenes mentales, emociones que te
sorprendieron. Aquí no hay error posible.

