

Por Qu El Mindfulness Es Mejor Que El Chocolate By David Michie

A diferencia de los cientos de libros sobre las aplicaciones de mindfulness (plena presencia), que abarcan desde análisis científicos a interpretaciones personales del método, a veces muy simplistas, este libro es un estudio de sus orígenes y su evolución. En él no se ignoran las críticas ni los peligros de su aplicación inadecuada, y se destacan tanto su aporte en un contexto médico como a muchas áreas de la vida diaria.

Mindfulness is considered the heart of Buddhist meditation. But its essence is universal and of deep practical benefit to everyone. In Mindfulness Meditation for Everyday Life, Jon Kabat-Zinn maps out a simple path for cultivating mindfulness in our lives, and awakening us to the unique beauty and possibilities of each present moment. He shows us how this simple meditation technique can enable us to be truly in touch with where we already are, so that we can be fully aware at all times.

Cuando cuestiones como la depresión, la ansiedad, el pánico, la ira o la preocupación perturban nuestra calidad de vida, es fundamental contar con una serie de herramientas en las que poder confiar y que nos ayuden a pasar por ellas. Este libro analiza los aspectos más importantes de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para que puedas hacer frente a tus dificultades cotidianas y encuentres el alivio que necesitas. El doctor Seth Gillihan, psicólogo y autor de éxito en Estados Unidos, nos guía a través de prácticas muy sencillas y fáciles de realizar, que pueden utilizarse como base para gestionar distintos problemas relacionados con el malestar psicológico. Terapia cognitivo-conductual fácil no exige que descodifiques un lenguaje técnico ni que llenes páginas de libros de ejercicios. Con este recurso fácil de leer y de utilizar, el doctor Gillihan te capacita para que recuperes tu equilibrio y bienestar. ¿Qué encontrarás en este libro: •?Una visión general de la TCC y cómo funciona •?Diez estrategias fundamentales de la TCC organizadas cuidadosamente, similares a la estructura de la terapia presencial •?Una guía para crear objetivos y establecer las estrategias que te ayudarán a lograrlos •?Útiles secciones de autoevaluación para que puedas tomar conciencia de tu progreso y reflexionar sobre lo que has aprendido

Creciendo con Mindfulness es un libro para educadores y familias, a través del cual pueden introducirse en la práctica de Mindfulness con sus hijos y sus alumnos; pero también es un manual de ayuda a profesionales. La autora ha transmitido su experiencia en los Talleres de Mindfulness en los que ha trabajado con niños de 5 a 12 años. Se centra sobre todo en conectar con la parte más vivencial de Mindfulness, ya que, más que una técnica, lo entiende como una forma de vida. Desarrolla, paso a paso, distintos ejercicios y sus aplicaciones, todos ellos adaptables a la diversidad personal de los niños. Este libro explica cómo enseñarles a desarrollar la atención, gestionar las emociones, gestionar

los pensamientos y a desarrollar la amabilidad. A través de estas dinámicas se desarrolla la atención al presente, la gestión de las emociones y la gestión cognitiva como parte del estrés diario, así como el ser amables con ellos mismos y con los demás. Los niños aprenden a sentirse más calmados y tranquilos en su vida diaria, y las familias y educadores integrarán estos procesos en ellos mismos y en su relación con sus hijos y alumnos.

¡Mindfulness para peques! Enseña a tus hijos a gestionar sus emociones y a escucharse a ellos mismos. Ejercitar la mente de nuestros hijos debería ser tan importante como cuidar su cuerpo. Este libro nos ayudará a enseñar a nuestros hijos una nueva manera de ver el mundo para controlar sus emociones, a través de técnicas de mindfulness adaptadas a su edad y a los problemas y personalidad de cada niño. Sin darnos cuenta, el frenético ritmo del día a día afecta de manera devastadora al desarrollo emocional de nuestros hijos. Por un lado, conductas como las rabietas y los celos y, por otro, la incapacidad de los pequeños para desarrollar la atención son el reflejo de nuestros hábitos dictados por el estrés. Con el fin de ayudar a nuestros hijos a gestionar las emociones, conocer sus propios sentimientos y mejorar su capacidad de atención, Teresa Moroño, tras años impartiendo cursos a niños y adolescentes, nos guiará por el viaje del mindfulness a través de cuentos y explicaciones prácticas y sencillas para el día a día. Además, Teresa incluye capítulos especiales para situaciones más difíciles como el bullying. A partir de sus indicaciones, el lector podrá crear su propio programa de mindfulness adaptado para cada niño. Los pequeños aprenderán a buscar la felicidad en su interior y a jerarquizar sus pensamientos para centrar el foco en el aquí y el ahora.

Emilia nos invita a descubrir en qué consiste la práctica de mindfulness. Emilia está preocupada porque aún no sabe atarse los cordones y además está por empezar primer grado. Pero muy pronto, y muy cerca, descubrirá un secreto maravilloso, de esos que cambian la vida de los niños (y también de los grandes). El secreto de Emilia nos propone enfocar nuestra atención en el presente, con amabilidad y curiosidad. Cuando los chicos registran sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos, pueden elegir mejor cómo relacionarse consigo mismos y con los demás. Se trata de reconocer cómo estamos, momento a momento. Cuenta la autora... «El secreto de Emilia nació de mi deseo de crear un puente entre grandes y chicos para que juntos podamos practicar mindfulness. Nada mejor que la experiencia creativa para conectarnos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea. Para poder estar presentes, atentos y disponibles mientras se despliega la propia vivencia. El arte nos sensibiliza y nos permite identificar e integrar en el cuerpo lo que sentimos y lo que pensamos. Es un primer paso para aprender a transitar y aceptar lo que nos toca vivir».

En esta guía práctica la neurocientífica Jenny Barnett y la profesora y madre Alexia Barrable demuestran que puedes aumentar de forma espectacular la felicidad de tu hijo con solo unos minutos al día. Y lo hacen a través de métodos

cuya eficacia ha sido demostrada científicamente y que inculcarán en ellos habilidades de felicidad que les durarán toda la vida. Un libro repleto de actividades sencillas para niños de todas las edades.

Una guía para principiantes en la poderosa práctica del mindfulness (concienciación o atención aplicada), ¡y sin renunciar al chocolate! Comer chocolate no garantiza que estemos pensando lo que estamos haciendo. Por eso el mindfulness siempre será un sistema más fiable para lograr la felicidad que el chocolate. La práctica de esta disciplina ayuda a reducir el estrés, mejorar el rendimiento, controlar el dolor y aumentar el bienestar. Por esta razón atletas de élite, artistas y hombres y mujeres del mundo de los negocios practican el mindfulness y se está introduciendo en las empresas de mayor éxito, bancos y escuelas de negocios, incluso en el Ejército de Estados Unidos. David Michie nos introduce en la práctica del mindfulness y nos ofrece soluciones innovadoras a los obstáculos comunes. Basándose en antiguas enseñanzas budistas y en la ciencia contemporánea, también nos lleva más allá de la práctica, ofreciéndonos instrucciones lúcidas sobre la forma de experimentar la naturaleza primigenia de nuestra propia conciencia, alcanzando un encuentro que realmente puede cambiarnos la vida. Escrito con cordialidad y buen humor, es la guía definitiva para el autodescubrimiento. Y hará que el chocolate te sepa incluso mejor! Reseñas: «Un viaje fascinante y revelador por las numerosas recompensas que puede proporcionar la práctica del mindfulness: desde la gestión del estrés, hasta una mayor concentración, pasando por un conocimiento más profundo de la propia mente.» Beth Phelan, World Happiness Forum «Una exposición práctica y bien documentada sobre las técnicas de meditación, complementada por un lúcido enfoque científico.» Gordon Parker, catedrático de psiquiatría de la Universidad de Nueva Gales del Sur «David Michie hace gala de una gran habilidad a la hora de captar la esencia de este tema tan importante y tratarlo de una manera divertida y accesible. En Por qué el mindfulness es mejor que el chocolate explica a la perfección qué es el mindfulness, por qué es fundamental y, lo más importante, cómo podemos practicarlo e integrarlo en nuestras vidas. Me consta que el mindfulness puede mejorar nuestra salud y hacer que seamos más felices. Este libro ayudará a los lectores a vivir con mayor atención plena.» Dr. Timothy Sharp, The Happiness Institute «Una obra imprescindible para aquellos líderes que quieren entrenar la mente para fomentar el pensamiento estratégico.» Gary Martin, Australian Institute of Management WA «Una obra maravillosa que proporciona herramientas prácticas y ejemplos sobre el mindfulness y la meditación; impregnado de tradición, pero llevado a la vida moderna. El tema principal se apoya en diversas investigaciones que me resultan familiares como profesional del campo de la psicología positiva y la claridad de la exposición me ha resultado muy grata.» Sue Langley, Emotional Intelligence Worldwide

¿Qué tiene que ver este libro con la psicología de la normalidad? Pues todo, pues las expresiones populares sirven para acercar nuestras descripciones psicológicas. No se trata de adornar nuestra ciencia con arropes discursivos, sino más

bien de utilizar palabras normales para explicar conceptos sencillos. En el libro vamos a asociar un dicho popular a treinta conceptos de rabiosa actualidad en gestión de personas. Tras cada uno de las treinta expresiones y conceptos hay multitud de investigación científica de la psicología, pero queremos expresarla en términos normales y usuales. Sentido común, eclecticismo, heterodoxia, anglicismos enriquecedores mezclados en un libro que no pretende ser científico, pero de lo que rehúye es de que sirva de autoayuda. De la introducción de Javier Cantera Alguien tenía que ilustrar esta antología de Recursos Rumanos con el refranero aplicándolo a nuestro contexto, y esa persona, a mi juicio, tiene que ser alguien que, por una parte, tenga un buen conocimiento y una experiencia consolidada en ese ámbito, pero sienta, a la vez, una especial vinculación con las tradiciones y costumbres populares, hasta tal punto que configuren de alguna forma su propia identidad. Puestos a elegir, nadie mejor que el autor de esta obra, Javier Cantera, que además de su ya larga y amplia trayectoria profesional en el campo de los Recursos Humanos, es una persona que no desaprovecha oportunidad para alardear de sus orígenes (que por si no lo saben, son de pura cepa castellana, Palencia), y que habitualmente recurre a ellos como fuente inagotable de inspiración para ilustrar sus conferencias y lecciones magistrales. Del prólogo de Francisco Gil

Esta obra nos propone una serie de prácticas sencillas y efectivas que podemos aplicar en nuestro día a día para poner fin a la tristeza, el estrés, la ansiedad y el cansancio mental, consiguiendo así la joie de vivre. Es un tipo de felicidad profunda que impregna todo lo que hacemos y nos ayuda a afrontar con entereza los peores acontecimientos que la vida nos puede deparar. El libro se fundamenta en la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), y se centra en un estilo de mindfulness que sólo requiere unos pocos minutos de meditación diarios que nos aportan una gran serenidad. Es una práctica que ayuda a las personas corrientes a potenciar su felicidad y confianza en sí mismos, reduciendo sus niveles de ansiedad, estrés e irritabilidad.

file:///ISBN:9788433036933_L33_01_00.txt

Es probable que mucho de lo que lees ya lo sepas, que ya lo estés viviendo. Nuestro propósito es que a partir de ahora lo vivas de una forma consciente, dándote cuenta, eligiendo en cada momento lo que te permita alcanzar tus Metas. El lenguaje es sencillo porque queremos llegar a todos: educadores, personal sanitario, responsables de departamentos de Recursos Humanos, profesionales del coaching, psicólogos, terapeutas ocupacionales y también a ti, que te dedicas sencillamente a vivir. Ahora te toca a ti, querido lector, sacarle partido y aprovechar todo lo útil que en él encuentres para conocerte, gestionar tus emociones, motivarte y relacionarte de una forma diferente y efectiva con los demás, con tu entorno. Si conseguimos que hagas en tu vida algún cambio que te ayude a sentirte mejor contigo mismo y con los demás, habremos alcanzado nuestro objetivo.

Usa el poder de tu mente para superar tus miedos, aliviar el estrés de tu cuerpo y deshacerte de la ansiedad para siempre. ¿Has sentido alguna vez a tu cuerpo fuera de control cuando los ataques de pánico golpean, como si no pudiera respirar? ¿Los dolores de cabeza se han convertido en tu compañero de todos los días? ¿Te quedas despierto por la noche porque no puedes dejar de preocuparte por tu familia, tus amigos o tu trabajo? En el mundo agitado en el que vivimos, estos problemas se han vuelto tan comunes que la mayoría de las personas ya no los registra como problemas. Pero subestimar el estrés y la ansiedad puede tener consecuencias terribles. Ellos atacan sutil y brutalmente, y pueden arruinar tu salud mental y física. Agotan tu cuerpo y tu mente hasta el punto de que luchar contra ellos se vuelve increíblemente difícil. Ese es generalmente el punto en el que las personas se rinden y aceptan una vida desequilibrada, llena de fobias e infelicidad. Pero no tiene por qué ser así. Incluso cuando el miedo y la ansiedad hayan tomado el control de tu vida, puedes luchar y vencerlos con la herramienta más poderosa del mundo: Tu mente. Esta parte increíblemente compleja de cada ser humano es a menudo subestimada, y la mayoría de las personas nunca se dan cuenta de cuánto puede afectar a su vida. Con técnicas de mindfulness (o atención plena) sencillas, puedes equipar tu cerebro con herramientas para combatir los pensamientos negativos y vencer la ansiedad de forma permanente. Sin embargo, mindfulness no tiene que ver solo con sanar tu mente, también trata de traer equilibrio a todo tu ser y transformar la forma en que te acercas y percibes la vida misma. Simplemente no es posible sentirse mal o ansioso por algo una vez que entrenas tu cerebro para lidiar de forma adecuada con todas las emociones y pensamientos negativos. Cómo lidiar con la preocupación y la ansiedad te ayudará en ese viaje en el que descubrirás: Las causas comunes de la ansiedad, sus síntomas y los efectos dañinos que puede generar en tu bienestar, y cómo puedes superarlos. Los poderosos y probados beneficios que la atención consciente o plena (mindfulness) puede tener en tu salud física y mental. Ejercicios de respiración simples pero efectivos para combatir los ataques de pánico, el estrés y las fobias. Diferentes ejercicios de meditación, diseñados específicamente para tratar la ansiedad. Una guía detallada sobre cómo incorporar las técnicas de mindfulness a tu vida cotidiana hasta que se conviertan en parte de tu rutina. Consejos sobre cómo vivir el presente y dejar de preocuparte por las cosas que no puedes controlar (y no, ¡no las has probado todas!) Posiciones simples de yoga que aliviarán tu mente del estrés y nutrirán tu cuerpo, incluso si no eres un yogui experimentado. Y mucho más... La práctica de mindfulness no requiere de mucho tiempo, y puedes beneficiarte especialmente de ella aunque tengas una agenda súper cargada y agitada. No necesitas terapias de asesoramiento costosas, y ciertamente no tienes que pasar cuatro horas al día meditando. Con la ayuda de estos ejercicios de mindfulness, cualquiera podrá encontrar alivio al miedo y la ansiedad. Si estás listo para abrazar la felicidad y empezar a disfrutar de la vida sin pensamientos invasivos, desplázate hacia arriba y haz clic en el botón "Añadir al carrito" ahora

mismo.

Mindfulness es un estado de atención permanente, en momento presente, que obviando los prejuicios, ideas preconcebidas, sin juzgar o etiquetar, busca crear un espacio de atención constante que conduzca hacia la Consciencia plena. Como Mindfulness no juzga, sino que es un estado en el que estamos prestos a la aceptación, entonces se utiliza como una estrategia terapéutica efectiva, ya que muchos procesos de carácter emocional permanecen porque se les resiste o se evitan, no se aceptan y por lo tanto, no pueden comprenderse y superarse. Mindfulness, practicada regularmente, contribuye a acallar los pensamientos y a que pueda surgir en nuestro interior la realidad de lo que verdaderamente “es”, aquello que realmente “somos”. Cuando entramos en el silencio, en el reino de la no mente, entonces accedemos a aquello que es real: la Consciencia. Éste es el después de Mindfulness y que es tratado ampliamente en este libro. Ese silencio al que nos referimos puede encontrarse en el espacio que se encuentra entre dos pensamientos, lo importante será extender ese espacio más y más hasta que podamos percibirlo y, principalmente, experimentarlo plenamente. En este silencio, la Consciencia se encuentra activa, aunque los pensamientos cesan, y nos adentramos en los dominios de la paz mental, en la cual podemos observar, como testigos inafectados, todo lo que ocurre en la mente, el sentimiento y el cuerpo, surgiendo una Consciencia que nos permite comprender, aceptar, tener paz y relajación. Este libro contiene una serie de recomendaciones, ejercicios y estrategias fundamentadas en la experiencia que resultan sumamente útiles para practicar Mindfulness de una manera efectiva y que conduzca a un estado de paz, liberación y realización personal.

Usa el poder de tu mente para superar tus miedos, aliviar el estrés de tu cuerpo y deshacerte de la ansiedad para siempre. ¿Has sentido alguna vez a tu cuerpo fuera de control cuando los ataques de pánico golpean, como si no pudiera respirar? ¿Los dolores de cabeza se han convertido en tu compañero de todos los días? ¿Te quedas despierto por la noche porque no puedes dejar de preocuparte por tu familia, tus amigos o tu trabajo? En el mundo agitado en el que vivimos, estos problemas se han vuelto tan comunes que la mayoría de las personas ya no los registra como problemas. Pero subestimar el estrés y la ansiedad puede tener consecuencias terribles. Ellos atacan sutil y brutalmente, y pueden arruinar tu salud mental y física. Agotan tu cuerpo y tu mente hasta el punto de que luchar contra ellos se vuelve increíblemente difícil. Ese es generalmente el punto en el que las personas se rinden y aceptan una vida desequilibrada, llena de fobias e infelicidad. Pero no tiene por qué ser así. Incluso cuando el miedo y la ansiedad hayan tomado el control de tu vida, puedes luchar y vencerlos con la herramienta más poderosa del mundo: Tu mente. Esta parte increíblemente compleja de cada ser humano es a menudo subestimada, y la mayoría de las personas nunca se dan cuenta de cuánto puede afectar a su vida. Con técnicas de mindfulness (o atención plena) sencillas, puedes equipar

tu cerebro con herramientas para combatir los pensamientos negativos y vencer la ansiedad de forma permanente. Sin embargo, mindfulness no tiene que ver solo con sanar tu mente, también trata de traer equilibrio a todo tu ser y transformar la forma en que te acercas y percibes la vida misma. Simplemente no es posible sentirse mal o ansioso por algo una vez que entrenas tu cerebro para lidiar de forma adecuada con todas las emociones y pensamientos negativos. Cómo lidiar con la preocupación y la ansiedad te ayudará en ese viaje en el que descubrirás: Las causas comunes de la ansiedad, sus síntomas y los efectos dañinos que puede generar en tu bienestar, y cómo puedes superarlos. Los poderosos y probados beneficios que la atención consciente o plena (mindfulness) puede tener en tu salud física y mental. Ejercicios de respiración simples pero efectivos para combatir los ataques de pánico, el estrés y las fobias. Diferentes ejercicios de meditación, diseñados específicamente para tratar la ansiedad. Una guía detallada sobre cómo incorporar las técnicas de mindfulness a tu vida cotidiana hasta que se conviertan en parte de tu rutina. Consejos sobre cómo vivir el presente y dejar de preocuparte por las cosas que no puedes controlar (y no, ¡no las has probado todas!) Posiciones simples de yoga que aliviarán tu mente del estrés y nutrirán tu cuerpo, incluso si no eres un yogui experimentado. Y mucho más... La práctica de mindfulness no requiere de mucho tiempo, y puedes beneficiarte especialmente de ella aunque tengas una agenda súper cargada y agitada. No necesitas terapias de asesoramiento costosas, y ciertamente no tienes que pasar cuatro horas al día meditando. Con la ayuda de estos ejercicios de mindfulness, cualquiera podrá encontrar alivio al miedo y la ansiedad. Si estás listo para abrazar la felicidad y empezar a disfrutar de la vida sin pensamientos invasivos, desplázate hacia arriba y haz clic en el botón "Añadir al carrito" ahora mismo.

El Mindfulness es un concepto psicológico heredado de la tradición budista que podríamos definir como la concentración de la atención y la consciencia en el aquí y el ahora. Mindfulness es sinónimo de 'conciencia plena' y consiste en prestar atención al momento en que vivimos, tomando consciencia de nuestra realidad. Con casi toda seguridad, habrás comprobado que, con mucha frecuencia, te encuentras profundamente enfrascado en pensamientos que atañen a tu pasado (errores que cometiste, cosas que hiciste o dejaste de hacer, malas experiencias que tuviste ...), o tu futuro (el trabajo que tendrás que hacer mañana, pensamientos automáticos, preocupaciones por cosas que quizás no lleguen a suceder nunca...). El problema de estos extravíos mentales es que nos impiden vivir con plenitud el presente. Es aquí donde entra el mindfulness, que consiste esencialmente en saber apartar de nuestra mente todas esas rumiaciones y pensamientos negativos para centrarnos en lo que estamos haciendo y, de paso, hacerlo mejor. La atención plena impide que nuestra mente deambule por el pasado o por el futuro, permitiéndonos saborear el presente. Con la práctica continuada, la atención plena nos ayudará a recuperar nuestro equilibrio interior, aumentar nuestra creatividad, mejorar

la calidad de nuestras relaciones y acceder a un nuevo y apasionante mundo de posibilidades.

Por qué el Mindfulness es mejor que el chocolateLa Meditación No Es Lo Que Crees: Por Qué El Mindfulness Es Tan ImportanteEditorial Kairos

¿Cuántas veces las emociones te han jugado una mala pasada? Tienes que tomar decisiones y la intensidad del momento hace que respondas sin casi tomarte unos minutos de respiro para buscar la mejor alternativa. ¿Crees que te falta foco? ¿Pasas mucho tiempo en piloto automático? ¿Te gustaría reducir el estrés, manejar mejor las emociones, tener más claridad mental, comunicarte mejor, en definitiva, vivir más plenamente y liderando con tus propias decisiones? El mindfulness, también conocido como atención plena, plena conciencia o atención consciente, fortalece a nivel personal y contribuye a tomar decisiones más coherentes con nuestros valores, desarrollando la autoconfianza y permitiendo trabajar con más satisfacción. Larraitz Urrestilla, experimentada coach e instructora de mindfulness, ha escrito El líder mindful, un libro estructurado en un proceso de diez pasos, en el que se entrenan las cualidades mentales que se requieren para liderar desde una perspectiva humana, con atención plena, generosidad y compasión. Con ello podrás impulsar una cultura centrada en las personas, facilitando una motivación intrínseca y activando resultados extraordinarios. El libro se divide en dos fases, la primera se centra en desarrollar el autoliderazgo, mientras que la segunda se enfoca en liderar a las personas de la organización y a esta en sí misma.

Sólo en la búsqueda interior, yendo hacia dentro de nosotros, podemos empezar a despertar e ir vislumbrando nuestra verdad y así controlar el dolor y el sufrimiento. Desde el ego nos cuesta mucho hacer el cambio, porque es el apego que se resiste ya que nos resulta más cómodo permanecer en la ignorancia y en nuestra zona de confort que movernos, aunque la realidad que vemos tampoco nos guste. Desde el concepto del Solipsismo y Vacuidad se sabe que la Mente es la creadora del pensamiento y de toda nuestra realidad, donde todo pensamiento crea emociones. Muchas personas están despiertas en los objetos, pero no muchos están despiertos en la conciencia, donde los efectos positivos de la meditación con el Mindfulness nos ayudaran a encontrar nuestra naturaleza primordial, controlar nuestro Ego y nuestras emociones y así ser felices. Y como dijo el poeta "lo que el árbol tiene de florido vive de lo que tiene sepultado". Sponsor y gentileza: URBAN OASIS BARCELONA www.urbanoasis.es

El arte de la atención plena puede transformar nuestros conflictos con la alimentación –y renovar nuestro sentido del placer, valoración y satisfacción con la comida. Recurriendo a investigaciones recientes e integrando sus experiencias como médica y maestra de meditación, la Dra. Jan Bays ofrece una presentación maravillosamente clara de lo que es la conciencia plena y cómo ésta puede ayudar con los problemas alimenticios. Comer atentos es un enfoque que involucra llevar una conciencia plena al proceso de alimentación –a todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante una comida. Ya sea que usted tenga sobrepeso, sufra de un desorden alimenticio, o simplemente quiera sacar más provecho de su vida, este libro le ofrece una herramienta simple que puede marcar una diferencia notable. En este libro, usted aprenderá cómo:

- Sintonizar con la propia sabiduría de su cuerpo en relación a qué, cuándo y cuánto comer.
- Sentirse plenamente satisfecha aunque coma menos.
- Identificar sus hábitos y patrones alimenticios.
- Desarrollar una actitud más compasiva hacia sus problemas alimenticios.

Descubrir la verdadera fuente de su ansiedad por la comida. Comer atentos incluye también un programa descargable de audio de 80 minutos de duración, con ejercicios guiados. The art of mindfulness can transform our struggles with food—and renew our sense of pleasure, appreciation, and satisfaction with eating. Drawing on recent research and integrating her experiences as a physician and meditation teacher, Dr. Jan Bays offers a wonderfully clear presentation of what mindfulness is and how it can help with food issues. Mindful eating is an approach that involves bringing one's full attention to the process of eating—to all the tastes, smells, thoughts, and feelings that arise during a meal. Whether you are overweight, suffer from an eating disorder, or just want to get more out of life, this book offers a simple tool that can make a remarkable difference. In this book you'll learn how to:

- Tune in to your body's own wisdom about what, when, and how much to eat
- Eat less while feeling fully satisfied
- Identify your habits and patterns with food
- Develop a more compassionate attitude toward your struggles with eating
- Discover what you're really hungry for

Mindful Eating also includes an 80-minute downloadable audio program of guided exercises.

Está demostrado que la práctica del mindfulness aumenta la creatividad, la empatía, la claridad en la toma de decisiones y el bienestar en general. Por tanto, incorporar esta técnica en empresas y organizaciones nos permitirá mejorar el entorno de trabajo y el rendimiento de las personas, disminuir costos por ausentismo directo o indirecto y evitar el estrés, entre otros muchos beneficios. En este libro descubriremos las bases fundamentales de esta práctica aplicada a la empresa mediante ejercicios y ejemplos de organizaciones que ya forman parte de la empresa mindful.

¿Qué es mindfulness? ¿Tiene algún soporte científico? ¿Qué beneficios puede obtener con él cualquier persona? Y sobre todo, ¿qué hay que hacer, cómo se practica y cómo se integra en la vida y en el trabajo? Estas son cuestiones que este libro resuelve de manera ágil y práctica, combinando ejercicios y herramientas con una sólida explicación de los fundamentos teóricos y científicos del mindfulness. Todo ello a través de 7 hábitos del mindfulness, una estructura que te ayudará a generar los hábitos positivos necesarios para aumentar tu felicidad vital y tu rendimiento profesional.

"La experiencia personal de Mosley con el insomnio, y su búsqueda de respuestas, hace de este libro una lectura fascinante que cambiará la vida de muchos." — Barry Marshall, Premio Nobel de Medicina. Un plan con base científica para dormir profundamente, mejorar tus funciones cerebrales, bajar de peso y reducir el estrés. El sueño reparador es nuestra meta de todos los días. Reduce el riesgo de caer en depresión, mejora la salud de los enfermos crónicos y favorece la memoria. Además, dormir bien se siente bien. Sin embargo, a muchos de nosotros nos cuesta trabajo dormir, o despertamos a mitad de la noche y no logramos obtener las horas suficientes de sueño profundo. El Dr. Michael Mosley, experto en alimentación y bienestar general, ha sufrido los estragos del insomnio por varios años, por lo que ha participado en varios estudios médicos sobre el sueño y ha probado todos los remedios posibles. A partir de esta experiencia y de su investigación sobre los avances científicos en la materia, presenta una obra práctica que explica por qué es tan importante dormir bien, y cómo podemos lograrlo. Entre relatos de caso fascinantes, recetas deliciosas y probadas, y un plan preciso para mejorar el sueño, este libro es una herramienta simple, eficaz y completa para combatir la fatiga y mejorar tu salud general. Un libro fascinante y accesible con varios hallazgos

sorprendentes. Una lectura obligatoria para quienes padecen deficiencias en el sueño." Felice Jacka, directora del Food & Mood Centre en la Universidad de Deakin. "Un libro bien escrito, fundamentado en investigaciones y muy práctico. Una guía sensata para dormir mejor a cargo de un célebre insomne recuperado." Tim Spector, profesor de genética en King's College, Londres. La literatura sobre mindfulness es abundante, pero este libro es especialmente útil ya que puede considerarse una especie de botiquín de primeros auxilios. Se trata de una guía repleta de estrategias, una caja de herramientas completa y bien estructurada, para incorporar el mindfulness a la psicoterapia de forma atractiva y eficaz. Las prácticas propuestas en esta guía, invitan al lector a reevaluar y observar sus propios pensamientos y hábitos negativos, su ansiedad, su dolor y su estrés, pero de un modo original, una manera que permite una nueva comprensión más profunda y que propicia el cambio positivo. Descubre cómo empezar a aplicar sorprendentes técnicas diseñadas por expertos. Se trata de herramientas fáciles de usar y reproducir, como por ejemplo distintas técnicas de respiración, prácticas para superar la depresión o calmar la ansiedad, ejercicios para mejorar las habilidades de comunicación, meditaciones para la aceptación y el dolor, etc. Este libro es ideal para quienes deseen aplicar los beneficios de la atención plena a su bienestar psicológico, así como para profesionales de la psicoterapia que quieran integrar el mindfulness en su trabajo.

NÃO TRABALHE NO PILOTO AUTOMÁTICO. O mindfulness, ou atenção plena, é estudado há décadas em importantes centros de pesquisa e vem ganhando cada vez mais espaço em empresas e programas de liderança. Seus benefícios incluem mais criatividade, melhor desempenho profissional e autoconsciência mais profunda, além de serenidade para lidar com conflitos e imprevistos. Este livro oferece passos práticos para que você se sinta mais presente em sua rotina profissional e demonstra por que o mindfulness realmente funciona, tratando de temas como: • Agilidade emocional • Mindfulness para pessoas ocupadas demais para meditar • Como o mindfulness pode mudar o seu cérebro **COMO TORNAR O AMBIENTE DE TRABALHO MAIS HUMANO.** A Coleção Inteligência Emocional reúne os melhores artigos da Harvard Business Review sobre as habilidades sociais necessárias para encarar os desafios profissionais. Com base em pesquisas sobre como as emoções impactam nosso desempenho, os livros trazem conselhos práticos para lidar com pessoas e situações difíceis e textos inspiradores sobre o que significa cuidar de nosso bem-estar emocional no trabalho.

¿Por qué decimos MINDFULNESS cuando queremos decir MEDITACIÓN? En los últimos años se ha propagado la práctica de la meditación como "mindfulness" (atención plena), por quitarle esa etiqueta espiritual a dicha actividad... pero en realidad, mindfulness y meditación viene a ser lo mismo: una práctica milenaria de interiorización para observar y sanar nuestras emociones, pensamientos y actitudes... volver a la esencia de nuestro Ser, ya que desde que nacemos somos seres meditadores. Los primeros meses de vida los pasamos tumbados con los ojos abiertos, contemplando y aprendiendo... es una meditación contemplativa. En la adolescencia nos planteamos cuestiones trascendentales, ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Qué hago en mi vida?... es una meditación reflexiva. Ya como adultos, encontramos la respuesta en la frase "Carpe Diem" (aprovecha el momento), como una forma de justificar una fase más materialista, hasta que encontramos su verdadero sentido en el vivir en el

presente aquí y ahora... Mindfulness. Entonces meditamos para volver a nuestra esencia, nos vaciamos para encontrar la plenitud en la unicidad. La vida en sí misma es un viaje meditativo. Te invito, a través de las páginas de este libro, a descubrirlo, a descubrirte.

La atención plena se sitúa en el corazón de la meditación budista, pero su esencia es universal y tiene un profundo beneficio práctico para todo el mundo. Con frecuencia, nuestra mente no es consciente de las múltiples posibilidades que encierra el momento presente y de su belleza única, ya que nuestra naturaleza alberga una tendencia al automatismo que nos aleja del contacto con el único tiempo que tenemos para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y darle forma a las cosas. En este libro, Jon Kabat-Zinn nos muestra el camino para practicar la meditación y desarrollar la atención plena en nuestras propias vidas. Se dirige tanto a los que llegan a la meditación por primera vez como a aquellos practicantes experimentados, a todos aquellos que desean disfrutar de todos los momentos enriquecedores de la vida.

Primer nivel de una serie de tres para introducir en la práctica de Mindfulness a los adultos educadores como agentes multiplicadores y llegar a los niños y los adolescentes. Cada vez son más las instituciones educativas que incorporan Mindfulness a su currícula. Pero cabe preguntar: ¿con qué intención lo hacen? ¿Esos adultos que imparten las clases lo practican? Clara Badino, precursora en toda América Latina de la formación de instructores de Mindfulness, se propone en este primer nivel (de una serie de tres) introducir en la meditación a los adultos educadores como agentes multiplicadores para llegar a los niños y los adolescentes. Cada libro será un nuevo nivel de profundización e introspección. El primer paso es "tomar la pala" con la intención y el compromiso de empezar a cavar para arraigar la práctica en el único lugar genuino donde puede echar raíces: el corazón del educador, sean docentes o padres. Descubrirán que es la manera más consciente de enseñar. Esas raíces harán crecer la copa que se expandirá para albergar a alumnos, hijos y a todo aquel que se acerque a la sombra del árbol. Porque Mindfulness tiene un solo modo de ser transmitida: desde la misma práctica. «Deseo de corazón que este libro eche raíces en el interior de cada lector para generar cambios y crear entre todos un mundo donde el amor se presente con un sentido profundo de pertenencia, sin distinción de razas, creencias, culturas, religiones, formas de pensar, sentir y actuar, siempre desde el cultivo de la compasión.»

Clara Badino

Esta obra no solo aclarará muchos aspectos del verdadero adiestramiento y alcance de la atención plena, sino que ayudará a muchas personas a entrenarse en los métodos concebidos por los grandes maestros desde hace milenios. Mucho se ha hablado del mindfulness estos últimos años, como si fuera un descubrimiento actual, pero si uno quiere avanzar en el viaje hacia dentro, es necesario un conocimiento exacto del tema y de los medios de que se dispone para hacer posible la transformación de la mente.

Beginning with an exploration of the practice of mindfulness in its Buddhist origins, Peter Tyler reflects on the practical use of mindfulness, its place within the Christian tradition of prayer, and its future within the Christian tradition.

Hay hábitos saludables que nos ayudan a crear felicidad: agradecer, ser amable, no quejarse y cultivar las amistades, pero uno

que genera impacto emocional y rápidamente alinea cuerpo, mente y espíritu es la práctica de Mindfulness. Tan moderna como milenaria, esta técnica consiste en tener conciencia plena en el presente. Es el arte de centrarse en el momento presente de forma activa. Una opción por vivir lo que sucede en el aquí y el ahora, frente a vivir en la ilusión, el sonar despierto. Los estudios de Neuropsicología indican que mejora nuestro bienestar, disminuye la ansiedad, reduce la hostilidad y fortalece nuestro sistema inmunológico. Fabiana Bovazzi escribe y expresa desde el Ser, es una comunicadora consciente que nos inspira a la reflexión personal y nos propone una valiosa herramienta para lograr cambios en nuestra mente y disfrutar el presente. Nos invita a descubrir qué es y para qué sirve Mindfulness, un tipo de meditación que nos permite desplegar todo el potencial de la mente y dirigir nuestra concentración. Este libro contiene el desarrollo de los siguientes temas entre otros: Tomando conciencia del ahora en la actualidad. Cultivando la atención plena mindfulness. Actitudes básicas en la práctica de mindfulness. Efectos de la práctica de mindfulness. Vivir plenamente: prácticas informales de mindfulness. Vivir plenamente: prácticas formales de mindfulness. Con este libro aprenderá sobre esta útil herramienta de la conciencia. ¡Descargue ya este libro y comience a aprender sobre el maravilloso mundo del mindfulness!

FABIANA STELLA MARIS BOVAZZI es facilitadora en Mindfulness, licenciada en Administración y Gestión de la Educación, diplomada en Neuroaprendizaje y Neuropedagogía. Traductora y profesora de inglés. Comenzó su carrera como docente hace más de 30 años, desempeñándose en diferentes niveles educativos, en cargos directivos y docentes: Nivel Inicial, Educación Primaria, Educación Secundaria y Nivel Terciario. Examinadora oral de la Universidad de Cambridge en la Argentina desde 1997 hasta 2012. En la actualidad se desempeña como directora académica del Instituto William Shakespeare, coordinadora de In-Training Service para empresas, como capacitadora docente de la Asociación de Neuroaprendizaje Cognitivo para Argentina y Chile. Ha realizado diferentes talleres relacionados con el arte de cultivar la conciencia plena tanto para adultos como para niños y adolescentes. Disertante en congresos en la República Argentina. Tomando como base su larga experiencia como profesora y formadora, se interesó por investigar las posibilidades de aplicación de los conocimientos sobre liderazgo, gestión y estudios, que comenzaron a surgir a partir de la "decaída del cerebro", con el fin de desarrollar técnicas y estrategias que permitan una mejor incorporación de conocimientos y habilidades para vivir en plenitud. Fabiana está comprometida con la práctica personal de Mindfulness, participando en retiros de meditación e integrando la práctica en su vida laboral y personal. Realizó estudios en la Fundación Ineco, con la instructora Andrea Loescher, y capacitaciones con distintos maestros con el fin de llevar a cabo una búsqueda permanente para profundizar y ampliar la expansión de Mindfulness en la vida cotidiana, en niveles educativos y en otros ámbitos.

Elaborado a partir de sus enseñanzas, El cerebro de Siddhartha muestra cómo la práctica meditativa y budista se anticipó a los hallazgos de la neurociencia moderna. James Kingsland; editor científico de The Guardian; explica, a partir de la historia evolutiva del cerebro y de los desórdenes y neurosis asociados a nuestro mundo tecnológico, por qué la antigua práctica del mindfulness ha sido siempre tan importante y beneficiosa para los seres humanos. Lejos de ser una moda de la nueva era, los principios de la

meditación tienen un respaldo científico sólido y se ha demostrado que son muy efectivos para combatir muchos de los desórdenes emocionales contemporáneos y vivir una vida plena.

If you're curious about why meditation is "not for cowards," how daily mindfulness can be an act of love, and why it's so important to develop mindfulness, consider this book an invitation to learn more from Jon Kabat-Zinn, a pioneer of the mindfulness movement.

Welcome to a master class in mindfulness. Jon Kabat-Zinn is regarded as "one of the finest teachers of mindfulness you'll ever encounter" (Jack Kornfield). He has been teaching the tangible benefits of meditation in the mainstream for decades. Today, millions of people around the world have taken up a formal mindfulness meditation practice as part of their everyday lives. But what is meditation anyway? And why might it be worth trying? Or nurturing further if you already have practice? Meditation Is Not What You Think answers those questions. Originally published in 2005 as part of a larger book entitled Coming to Our Senses, it has been updated with a new foreword by the author and is even more relevant today. If you're curious as to why meditation is not for the "faint-hearted," how taking some time each day to drop into awareness can actually be a radical act of love, and why paying attention is so supremely important, consider this book an invitation to learn more -- from one of the pioneers of the worldwide mindfulness movement.

Pilar Rubio nos desvela, por primera vez, cual es su rutina para conseguir sentirse bien tanto por fuera como por dentro. Mi método para mantener una vida saludable está dividido en cuatro etapas que repasan la vida de la mujer: 1. Etapa fértil 2. Embarazo 3. Posparto 4. Climaterio En cada una de las etapas encontrarás un plan de trabajo dividido en: - Descripción de la fisiología de la mujer, acompañado con ejercicios para reforzar y tonificar la musculatura - Nutrición: qué comer, qué no comer y menús saludables adaptados a las necesidades de cada etapa - Entrevistas con los mejores expertos que repasan con Pilar temas no solo de salud mental y sexual sino también aspectos relacionados con el cuidado de la piel, del cabello... - Un video de 20 minutos de rutinas de entrenamiento en cada una de las etapas El libro cuenta no solo con la experiencia de Pilar sino también con las de las tres personas que forman parte de su equipo: Carol Correia, fisioterapeuta, especialista en suelo pélvico, Noe Todea, entrenadora personal y Elisa Blázquez, nutricionista clínica.

Son tres cuentos en los que sus protagonistas son niñas que van buscando su camino y con ellos se viaja a diferentes contextos, culturas y paisajes. Los cuentos permiten reflexionar y profundizar en temáticas que están presentes, pero que muchas veces no se ve y tienen una mirada diferente y creativa. El prólogo fue hecho por la poeta boliviana Marcia Mogro, además existen tres entrevistas a especialistas (María Cristina Moya, Claudio Araya y a un sacerdote católico). El ejemplar que está en sus manos es producto de mucha magia inspirada en palabras y sentimientos. Los dibujos que van acompañando los diferentes momentos de cada relato fueron realizados por tres artistas: Verónica Bannen, Carolina Irarrázabal y María de los Ángeles Hurtado, para que de esta manera cada cuento tenga su propio sello e identidad. Cuentos para adultos con corazón de niño desea transportarlo para que se comunique con ese niño interior que aún tiene presente en su vida y con el cual, aun siendo adulto, desea tener un lazo

para ver las cosas con su corazón.

Restaura el equilibrio de tu vida y vive el momento con la técnica de meditación comprobada del mindfulness. El autor de Mindfulness para dummies regresa para mostrarte paso a paso cómo poner en práctica las lecciones de su libro. En su interior encontrarás una gran cantidad de ejercicios prácticos y técnicas para ayudarte a vivir en el presente, dejar de lado los pensamientos negativos, de distracción y de juicio, y lograr una mayor felicidad y satisfacción en la vida. Practica ejercicios de mindfulness y ayúdate a superar el estrés, la ansiedad o la depresión y a recuperar el equilibrio en tu vida personal.

MEDITACIÓN & MINDFULNESS En este libro te enseñare a meditar desde cero, en tu casa, en el trabajo o en cualquier lugar en el que te sientas inspirado para lograr la meditación. Aprenderás toda la teoría y técnica detrás de la Meditación, así como también algunas técnicas basadas en el Mindfulness como modo de complementación, así como también algunos conocimientos básicos de Yoga. No necesitaras conocimientos previos ni tener una religión en concreto para poder practicarla. La meditación es una técnica universal que nos ayudará a controlar nuestra mente, a reducir el estrés y a sentirnos mejor. En este libro aprenderás: ¿De qué se trata la Meditación? En que se basa el Mindfulness Diferencias entre la meditación y el mindfulness Crea hábitos y cambia tu vida Como despejar tu mente Técnicas de respiración Técnicas de meditación de principiante a avanzado Secretos de mi experiencia para que domines la meditación ¿Te gustaría vivir tu vida al máximo? ¿Quieres liberarte del estrés y lograr la paz interior? ¿Te gustaría ser más feliz y vivir tranquilo? Entonces déjame presentarte al Mindfulness, una técnica milenaria de relajación que te permite liberarte del estrés que te causa el día a día en tu vida y poder ser mas consciente de todo lo que pasa a tu alrededor, de manera que tu vida comience a tener sentido y a vivir y disfrutar el presente, el cual es el hoy, este momento. En este libro aprenderás todo lo relacionado con el Mindfulness para principiantes, desde las técnicas y conceptos más básicos hasta lo más avanzado para que puedas desarrollarte al máximo. Esto se debe a que tu mente domina todo lo que te rodea, ella es tu maestro y hay una manera de volver a tomar las riendas de tu vida. Nuestra mente esta preparada para vivir en la comodidad y evadir el disconfort y el peligro, por eso automatiza cada acción de tu día a día, lo que te hace ser cada vez menos consciente de lo que estas haciendo. El mindfulness entra en este aspecto como una manera de recuperar tu ser y vivir el momento presente, disfrutando de todo lo que tiene la vida para ofrecerte. Este libro actuará como una guía y te ayudará a entender la mayoría de las respuestas a tus grandes problemas están dentro de ti y el mindfulness te ayuda a sacar lo mejor de ti. En este libro también aprenderás: ¿Qué es el Mindfulness y porque esta relacionado con la Meditación? Técnicas de meditación para re-ordenar tu vida en aspectos personales, profesionales y de relaciones. Beneficios del Mindfulness en el día a día para ser más feliz. Ejercicio de respiración para sentirte más pleno y saludable. Estrategias para mejorar el enfoque y lograr tus sueños y objetivos que siempre has anhelado. y ¡mucho, mucho más! Toma acción hoy y sumérgete en la estrategia milenaria del Mindfulness, ¡no te arrepentirás!

[Copyright: 41b04c12a89a1f3e3fdef6a7b30212f5](https://www.pdfdrive.com/mindfulness-para-dummies-ebook.html)