



Mindfulness

Reducción de Stress y
Entrenamiento Mental

**AL SER PLENAMENTE CONSCIENTES DE LO QUE ESTAMOS HACIENDO,
APRENDEMOS A MANTENER NUESTRA CITA CON LA VIDA.**

Thich Nhat Hanh



Naiara Mandaluniz



¿Qué es Mindfulness?

La palabra "**Mindfulness**"
ha sido traducida al
español como

Atención Plena
Presencia Mental





SIGNIFICA

- prestar atención de manera conciente
- a la experiencia del momento presente
- con interés,
- con curiosidad
- y
- aceptación.



PRÁCTICA 1. ¿AQUÍ Y AHORA?



Las 5 Epidemias de nuestro Modelo Mental Actual

ANSIEDAD

=

ESTRESS

**AMBICIÓN /
NUNCA ES SUFICIENTE**

INSOMNIO

DEPRESIÓN

IRRITABILIDAD



LA VANGUARDIA

Meditación para potenciar el cerebro

Durante mucho tiempo la meditación se *ha asociado* a los yoguis y a los hippies, a posturas raras y palabras tipo oommm, pero la ciencia demuestra que meditar cambia la estructura y la función de nuestro cerebro.

DIARIO SUR

Meditar para sanar

Cada vez hay más evidencias científicas de que la meditación ejerce efectos positivos sobre factores de riesgo y síntomas de enfermedades físicas y mentales. Los centros sanitarios ya incorporan estos métodos para mejorar la evolución clínica de sus pacientes y su calidad de vida.

DIARIO DICEN

Mindfulness, el aquí y ahora en el proceso de curación.

Hospital La Paz, ejemplo de formación a profesionales sanitarios.

EL MUNDO. NEUROCIENCIA

Técnicas para reducir el estrés y mejorar el bienestar

Meditación para calmar la mente

Inspirado en la tradición budista, 'mindfulness' gana adeptos por sus beneficios en la salud

ELPERIÓDICO.COM

Unos 300 especialistas participan hasta el sábado en el I Congreso Internacional sobre Mindfulness

Además, se contará con la intervención de dos expertos de referencia en el ámbito de la investigación clínica del mindfulness y la evaluación de su eficacia, que son el profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Jaume I de Castellón, Ausias Cebolla; y el facultativo del **Hospital Sant Pau de Barcelona, Joaquim Soler.**

Otros enfoques interesantes se aportarán en torno a la aplicación del mindfulness al tratamiento de enfermedades, como la Esclerosis Múltiple sobre la que aportará su experiencia la experta del **Hospital de la Paz, Beatriz Rodríguez.**



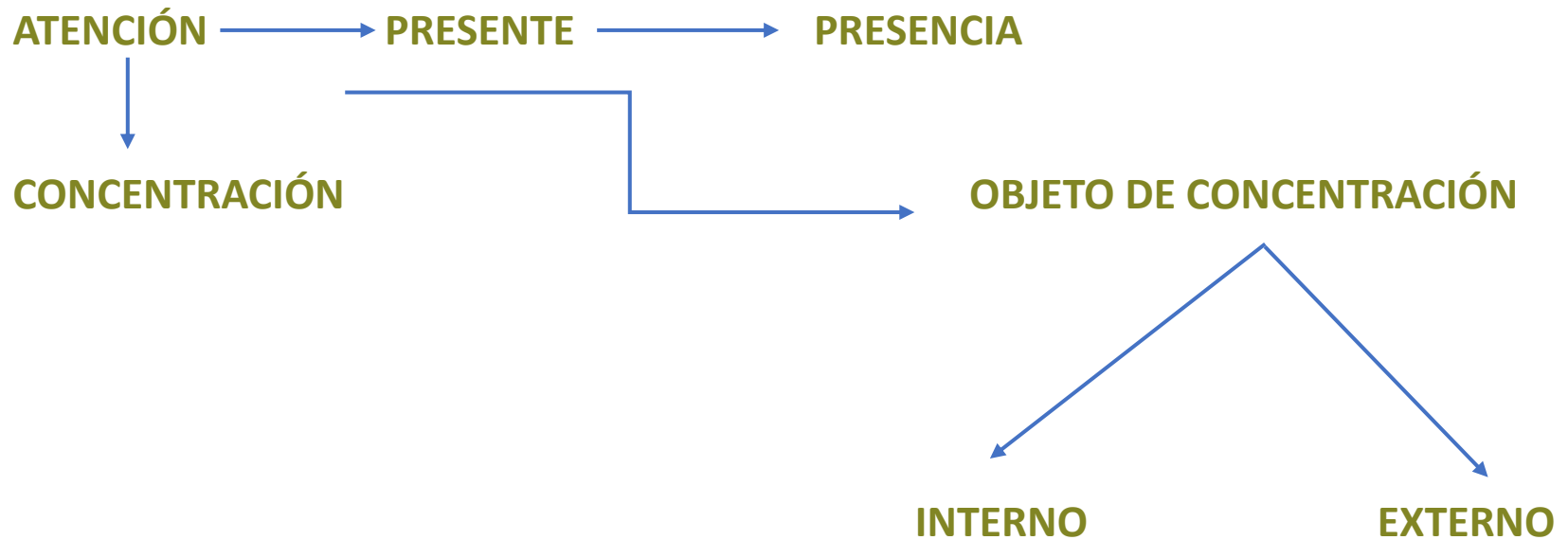


ENTRENAMIENTO MENTAL

1. Darme cuenta de todas las distracciones, **AQUÍ Y AHORA**.
2. Catalogar todas estas distracciones en, **PENSAMIENTOS, EMOCIONES, SENSACIONES**.
3. Darme cuenta de que **SON REPETITIVAS**.
4. Decidir qué quiero hacer con las **DISTRACCIONES**.

PRÁCTICA 2. AQUÍ Y AHORA?
CONECTO CON LAS DISTRACCIONES

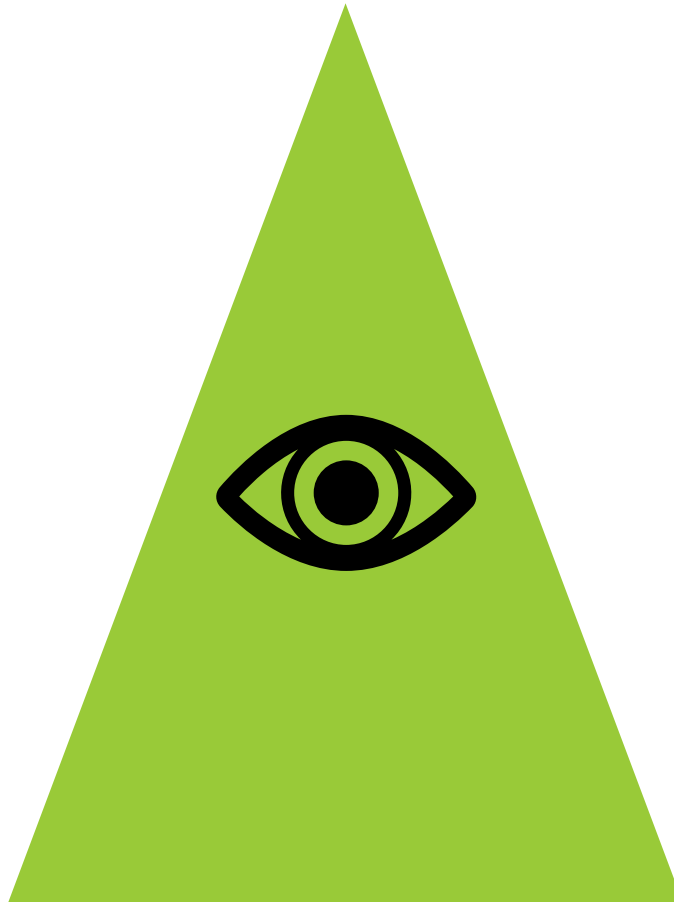
AQUÍ Y AHORA - ANCLAJE



TRIÁNGULO DE ATENCIÓN

PENSAMIENTOS

Guía / Instrucciones



SENSACIONES

Coche de Caballos
El vehículo /Cuerpo

EMOCIONES

Energía que nos dispone a
la Acción. Gasolina.



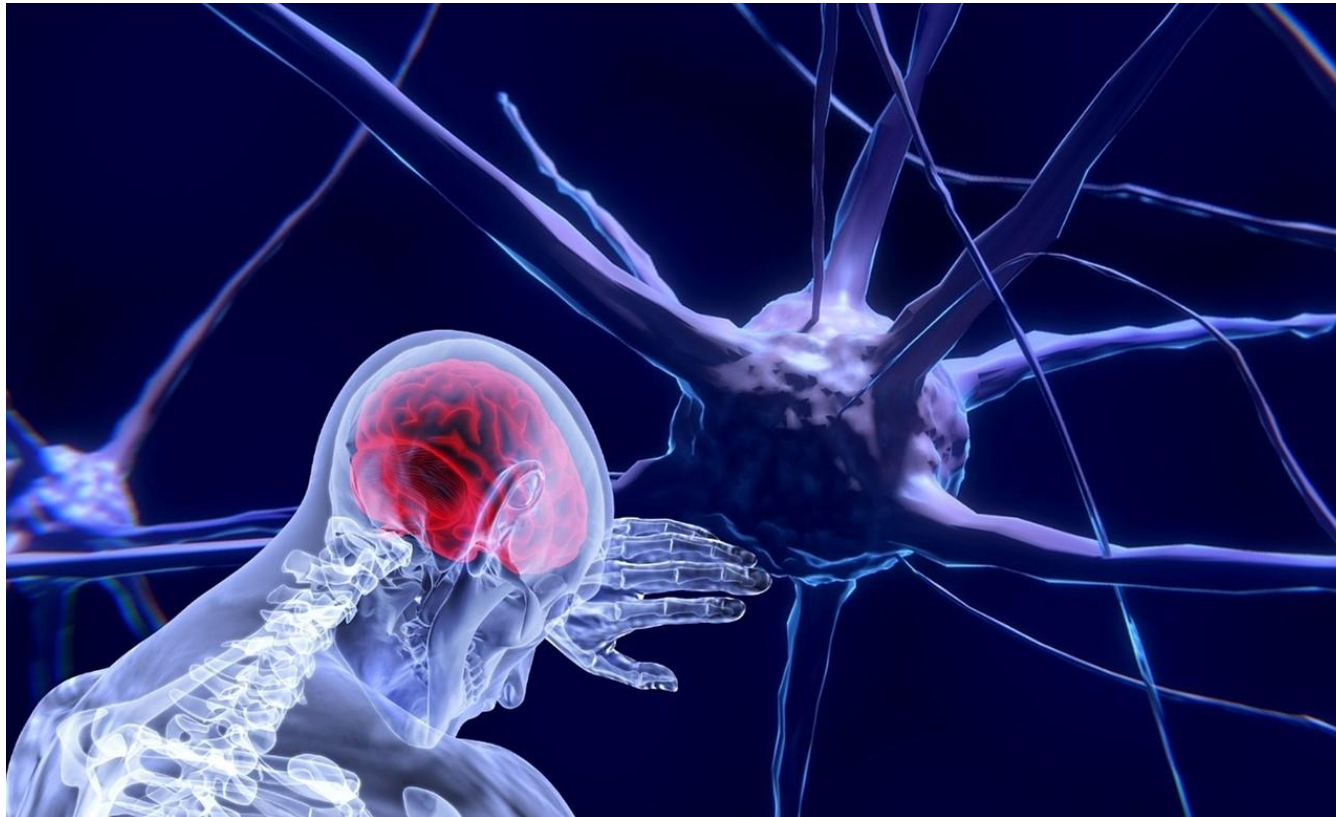
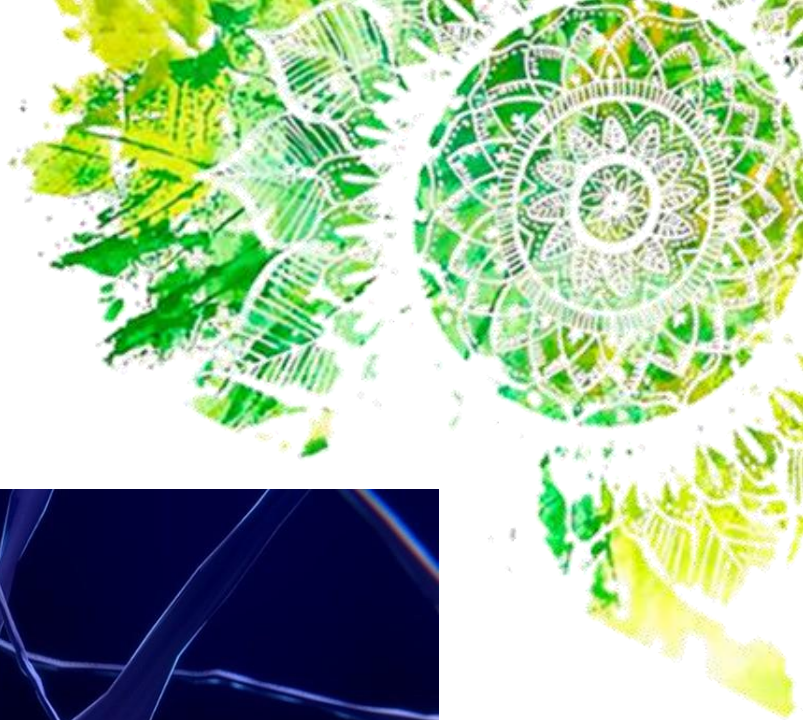
¿ANCLAJE EN EL PENSAMIENTO?



¿ANCLAJE EN LA EMOCIÓN?



¿ANCLAJE EN EL CUERPO FÍSICO?



**PRÁCTICA 3. MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN
PIEDRAS**

**Si podemos estar más
conscientes de nuestros
pensamientos, sentimientos y
sensaciones corporales,
momento a momento, nos
daremos la posibilidad de
tener más libertad y elección.
No tenemos que seguir los
mismos viejos hábitos
mentales que en el pasado
nos han causado daño.**



PILOTO AUTOMÁTICO



- Al peinarte
- Al limpiarte los dientes
- Al comer
- Al conducir...





PRACTICA EL STOP

S = STOP, ME DETENGO... (EN INGLÉS STOP)

T = TOMO AIRE, RESPIRO... (TAKE A BREATH)

O = OBSERVO... CUERPO, PENSAMIENTOS, EMOCIONES... (OBSERVE)

P = PROSIGO CON LO QUE ESTABA (PROCEED)



ALTERNANCIA DE LA ATENCIÓN:

No podemos hacer dos cosas a la Vez.

- Desgaste energético.
- Reducción de la Eficacia.

VIVIR LA EXPERIENCIA NOS REGALA:

Posibilidad de tomar decisiones
más claras

- Abandonar Patrones de la Infancia
- Abandonar los mitos de la Sociedad

**PRÁCTICA 4. MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN
PIEDRAS. REPETICIÓN.**

Bases para cultivar la Plena Conciencia

Vive momento a momento.

No busques sólo resultados, fíjate también en el proceso y hazlo lo mejor que puedas.

Acepta la realidad tal y como es...

No juzgues, no te juzgues.

Aprende a Soltar...

Conoce tus limites...

Cultiva la Mente abierta, interesada, de principiante.

Confía en tus capacidades, en tu sabiduría y en tus recursos

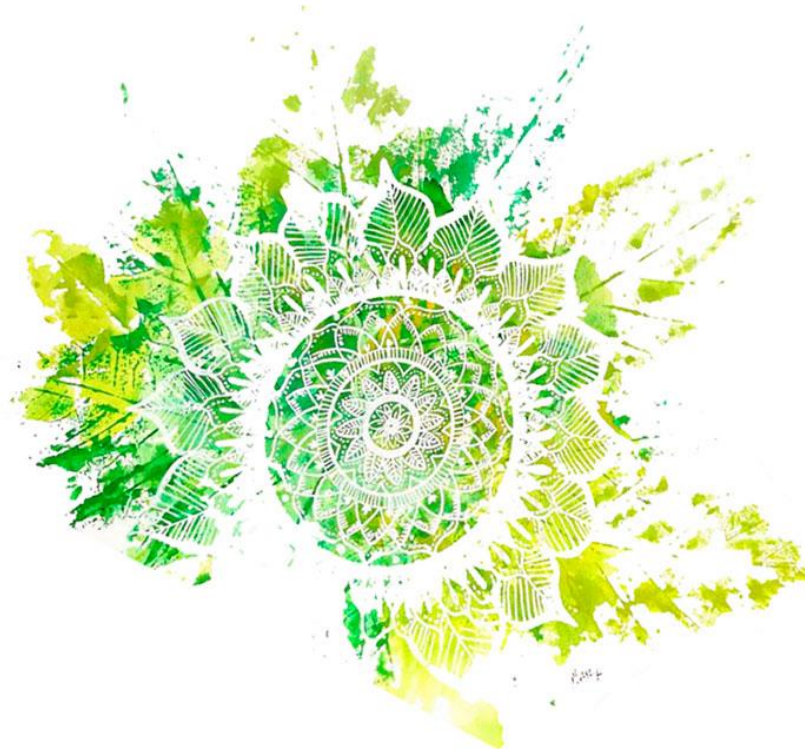
Cuídate, trátate con cariño y amor.



Acompaña

Naiara Mandaluniz

- Instructora de Mindfulness Self Compassion (MSC)
- Meditadora / Budista perteneciente a la Shanga de Tich Nah Han e Instituto Laico de Budismo (España)
- Máster /Experto en Intervención Psicoterapéutica a través del Método Mindfulness. (Univ. De Deusto en colaboración con el Hospital de la Paz / Hospital de Basurto.)
- Coach en Comunicación No Violenta (CNV) Instituto de Comunicación No Violenta. Madrid.
- Instructora Homologada de Yoga. Lanbide-Harrobia Ikastola.



Eskerrik asko

Naiara Mandaluniz

ArteSana Yoga y Mindfulness

615 705 861

nmandaluniz@yahoo.es





Naiara Mandaluniz