



Mindfulness: Encuentra la paz en un mundo frenético

Un curso de 8 semanas para
vivir en una mayor plenitud personal

Paz interna | Alegría | Compasión

Es posible vivir con mayor paz interna, alegría y bienestar.

Mindfulness involucra poner atención a nuestra experiencia del momento presente con curiosidad, amabilidad y aceptación, lo que nos ayuda a vivir de manera más plena y con un más amplio sentido de perspectiva.

Diseñado por el Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford y basado en el "bestseller" Mindfulness: Encontrando la paz en un mundo frenético, este curso es una excelente introducción a la práctica de mindfulness para ayudarte a mejorar tu bienestar personal y calidad de vida al incorporar nuevas prácticas y hábitos que te permitan manejar y prevenir las emociones asociadas al estrés, el miedo, la ansiedad y la inconformidad que en ocasiones experimentamos.



Para quién es el curso: Este curso es para ti si:

- Intuyes la posibilidad de vivir con mayor paz interna y armonía, buscas herramientas con sustento científico que te permitan lograrlo.
- Quieres aprender mindfulness de una manera estructurada, práctica y clara. Quizá hayas intentado aprender con un libro o un app pero te diste cuenta que necesitas la estructura de un curso facilitado por un maestro con la experiencia necesaria para guiarte en la práctica y cómo incorporarla en tu vida diaria.
- Estás comprometido a incorporar esta práctica durante 8 semanas, lo cual incluye participar en las sesiones en vivo y una práctica diaria de 20 minutos.

La transformación que te espera:

Comprometerte contigo mismo y llevar a cabo las prácticas diarias durante las 8 semanas del curso, te permitirá tener una nueva perspectiva ante la vida al comprender que la verdadera transformación surge cuando cambiamos la manera en que nos relacionamos con ella. En este curso aprenderás a:

- Mejorar tu bienestar personal y resiliencia ante el estrés.
- Vivir con mayor intencionalidad al dejar atrás el piloto automático.
- Apreciar con mayor frecuencia lo que es placentero y agradable en tu vida.
- Vivir con mayor alegría al cultivar una mayor paz interna.



Lo que vas a aprender en cada una de las semanas:

01 semana

DESPERTANDO AL MOMENTO PRESENTE

Exploramos que pasa cuando “despiertas” a la experiencia del momento presente al dejar atrás el vivir en automático. La práctica central es la meditación del cuerpo y la respiración que te ayuda a estabilizar la mente y a darte cuenta de lo que sucede cuando enfocas tu atención en una sola cosa. También exploramos el conectar con tus sentidos a través del comer consciente. Las practicas de esta semana son sencillas pero fundamentales para el resto de las sesiones del curso. La calidad de la experiencia depende de tu nivel de presencia.

02 semana

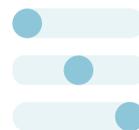
MANTENIENDO AL CUERPO EN MENTE

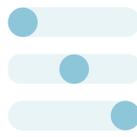
A través de la meditación del escaneo corporal exploramos la diferencia entre pensar en una sensación y experimentarla. Muchos de nosotros pasamos la mayoría de nuestro tiempo viviendo en “nuestra cabeza” casi olvidando por completo que el mundo lo experimentamos a través de nuestros sentidos. La meditación del escaneo corporal te ayuda a entrenar a la mente a enfocar la atención en tus sensaciones corporales sin juzgarlas ni analizarlas. Esto te permite ver con mayor claridad cuando la mente comienza a divagar y así empezar a identificar de manera gradual la diferencia entre la “mente que piensa” y la “mente que siente”. Una nueva perspectiva de vincularte con la vida.

03 semana

MANEJANDO LAS EXPECTATIVAS

Tomando en cuenta los aprendizajes de las sesiones anteriores, incluimos movimientos amables de Yoga. Aunque los movimientos no son difíciles, te permiten ver con mayor claridad cuales son tus límites físicos y mentales, y como reacciones ante ellos. De manera gradual vas a aprender que el cuerpo es extremadamente sensible a los pensamientos y emociones que surgen cuando estás demasiado enfocado en alcanzar tus metas; y darte cuenta de que tenso, enojado e infeliz te puedes sentir cuando las cosas no te salen como quieres. Es un sistema de alerta temprano profundo y significativo que te permite manejar tus problemas antes de que se vuelvan imparables.





04 semana

TU NO ERES TUS PENSAMIENTOS

Incluimos la meditación de los sonidos y los pensamientos que de manera progresiva revela como en ocasiones podemos caer de manera involuntaria en sobre analizar una situación. Aprendemos a ver los pensamientos como eventos mentales que surgen y desaparecen, como los sonidos. Al meditar con sonidos disponibles a tu alrededor te darás cuenta que “la mente es a los pensamientos como el oído es a los sonidos”. Esto te ayuda a tomar una distancia ante tus pensamientos y sentimientos, observando como van y vienen en el campo de tu atención. Tendrás una mayor claridad que te permitirá una perspectiva diferente ante tus preocupaciones y pendientes.

05 semana

ATENDIENDO A LAS DIFICULTADES

A través de la meditación explorando las dificultades aprendemos a encarar los momentos difíciles en lugar de evadirlos. Muy pocas situaciones difíciles se “solucionan solas”, la gran mayoría requieren que las atendamos y podemos hacerlo con una actitud de apertura, curiosidad y compasión que nos permita generar el balance emocional necesario para manejar dichas situaciones con sabiduría sin que las emociones negativas ni la reactividad emocional se apoderen de nosotros. Sino asumimos nuestras dificultades, estas pueden opacar nuestra vida.

06 semana

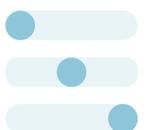
¿ATRAPADO EN EL PASADO O VIVIENDO EN EL PRESENTE?

Exploramos como los pensamientos negativos tienden a disiparse cuando de manera consciente cultivamos emociones positivas como la empatía y la compasión a través de la meditación de la amabilidad y acciones de generosas en nuestra vida diaria. También comprendemos que el ser amables con nosotros mismos y aceptarnos como somos, incluyendo nuestros “fracasos” y “fallas” es fundamental para encontrar la paz en este mundo frenético.

07 semana

¿CUÁNDO DEJASTE DE BAILAR?

Exploramos la conexión entre nuestra rutina diaria, actividades, conductas y estados de ánimo. Cuando estamos estresados y exhaustos, con frecuencia dejamos de hacer las cosas que nos “nutren” y le damos prioridad a lo “urgente” e “importante”. Usamos la meditación para ayudarte a tomar decisiones más conscientes y que en consecuencia te enfoques en hacer lo que te nutre y limitar aquellas que te desgastan. Al hacerlo, generarás un círculo virtuoso que te lleve a una mayor creatividad, resiliencia y capacidad para disfrutar la vida de una manera más espontánea tal y como es. La ansiedad, el estrés y las preocupaciones seguirán siendo parte de la vida, pero tendrás una renovada capacidad de manejarlas.



08
semana

TU VIDA ES UN MOMENTO

El enfoque de esta semana es aplicar a tu vida todo lo que has aprendido a lo largo del curso para que siempre esté ahí cuando más lo necesites.

Lo que
incluye el
programa:



Sesiones en vivo

8 encuentros (1 por semana) a través de Zoom de 90 minutos cada uno.



Manual del estudiante

Un manual con los aspectos más importantes de cada una de las semanas del curso, más el detalle de las actividades a realizar en cada una de ellas para que midas tu progreso y afiencas tu conocimiento.



Audios de meditación

8 audios de meditación descargables.



Comunidad de Mindfulness

Acceso a una comunidad para que aprendas de otros participantes.