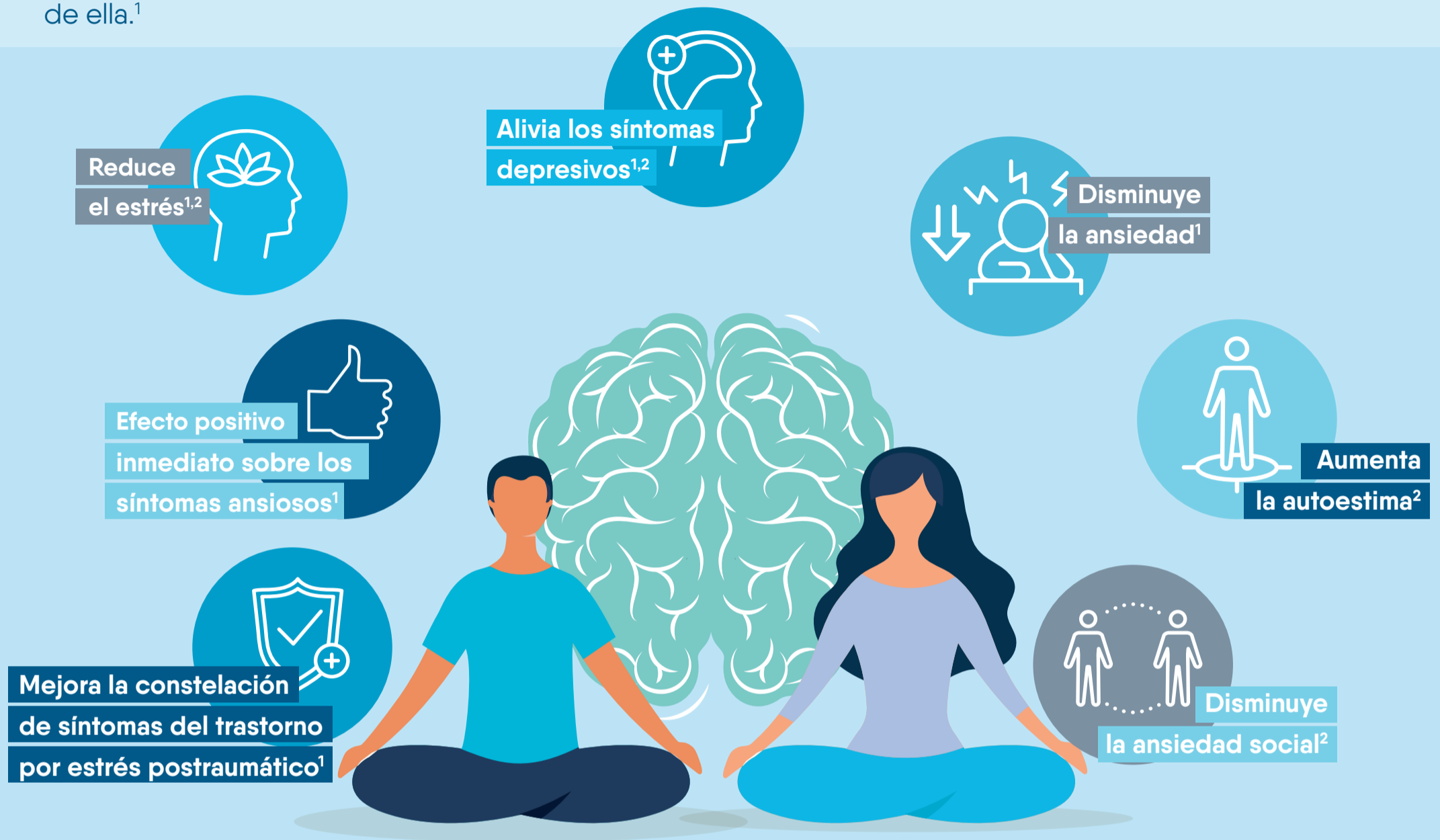


MINDFULNESS Y SALUD MENTAL

El Mindfulness proviene de la tradición budista y no es sinónimo de meditación sino una forma de ella.¹

Es la atención plena de la realidad, en el momento presente, sin juzgar y con aceptación.¹



CONSEJOS PARA PRACTICAR MINDFULNESS:³



1. Busca un espacio tranquilo

Saber elegir los entornos que hagan más fácil llevar a cabo el procedimiento.

2. Siéntate con la espalda recta

De este modo no nos molestarán tensiones musculares innecesarias.

3. Realiza respiración controlada

Las respiraciones hondas y pausadas ayudan a oxigenar el cuerpo y a relajarse.

4. Céntrate en lo que pasa en tu cuerpo

Uno detrás de otro y dedicando a cada uno de ellos medio minuto aproximadamente.

5. Amplía el foco

No juzgues, no valores, solo piensa en ello aceptando que forma parte de una realidad.

6. Vuelve a la respiración controlada

Final del ejercicio de Mindfulness.

Referencias:

1. Vázquez-Dextre ER. Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev Neuropsiquiatr. 2016; 79(1):42-51. 2. Goldin PR, et al. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. Emotion. 2010; 10(1):83-91. 3. Psicología y mente. Cómo practicar Mindfulness, en 6 pasos y consejos. Acceso septiembre 2020. Disponible en: <https://psicologiymente.com/meditacion/como-practicar-mindfulness>



www.neuraxpharm.es
@Neuraxpharm_ES

 **NEURAXPHARM**[®]
Tu especialista en SNC