

Curso 7 días con Mindfulness



El curso incluye:

- 9 videos
- 10 prácticas
- 7 guías online
- 1 Sesión de yoga
- 1 Sesión de estiramientos
- 3 meditaciones

Distribuidos en;

Día 1 ¿Qué es el mindfulness?

- ¿Para qué sirve?
- ¿Cómo se practica?
- Qué es la meditación
- Descubre tu respiración, aprende a meditar (práctica)

Día 2 Qué es meditar

- ¿Por qué meditar?
- Beneficios de la meditación
- Crea tu propio espacio (práctica)
- Meditación y la respiración

Día 3 Mindfulness y el cuerpo

- La observación del cuerpo (práctica)
- Estiramientos

Día 4 El mindfulness y el lenguaje positivo

- Eres lo que creas
- El poder del lenguaje positivo
- Pautas para activar tu lenguaje positivo
- Observación del tu lenguaje positivo (práctica)
- Meditación guiada, presencia aquí y ahora

Día 5 El mindfulness y la escucha activa

- Oír & Escuchar
- ¿Qué es la escucha activa?
- 12 cosas que indican que tienes una escucha activa correcta
- La paciencia y la escucha activa
- Práctica tu escucha activa (práctica)
- Clase de yoga

Día 6 El mindfulness y el minimalismo

- El mindfulness y el minimalismo
- Activa tu lado minimalista (práctica)

Guía 7 El mindfulness y la presencia

- Pasado y futuro, sí, pero no demasiado.
- La importancia de la presencia
- Observación y activación de tu momento presente (práctica)
- Observación de atención a tu tiempo (práctica)
- Agradecimiento (práctica)
- Meditación de agradecimiento