Relajación profunda

y paz mental

Mindfulness

¿Qué es Mindfulness?

Muchas veces se describe el *Mindfulness* como una técnica de relajación muy profunda y eficaz. Sin embargo es mucho más que esto.

Consiste simplemente en aprender a parar, o al menos a ignorar, el continuo torrente de pensamientos que inunda nuestra mente en todo momento, entrando en un estado de *conciencia plena*, de paz y serenidad profundas... Es descubrir poco a poco que bajo nuestras preocupaciones, temores, recuerdos y anhelos existe un estado de plenitud, de gozo permanente. Es ir descubriendo quien soy cuando me desprendo de mis juicios, críticas y miedos.

Y al contrario de lo que en general se piensa no se trata en absoluto de algo difícil de conseguir. Cualquier persona de cualquier edad y condición puede practicar *Mindfulness* No son necesarios conocimientos previos ni realizar complicadas posturas corporales, de hecho suele realizarse en posición sentada o tumbada.

El *Mindfulness* puede practicarse en solitario o en grupo, ambas formas son recomendables y compatibles. La gran ventaja de comenzar a practicar en grupo es que se cuenta con la ayuda de una persona con experiencia, un *guía* que conoce el camino y nos ayuda a caminarlo. De esta manera vamos aprendiendo a conocer y desarrollar nuestro potencial mental, ganando seguridad para poder hacer de esto una práctica completamente personal, única y exclusiva de cada uno.

Algunas de los beneficios del Mindfulness son:

- Reduce del *stress*
- Desarrolla la creatividad, la sensibilidad y la intuición
- Aumenta la memoria y la capacidad de concentración
- Descubre y desarrolla habilidades latentes en tu interior.

A lo largo de cada sesión de Mindfulness trabajaremos los siguientes temas:

- **Relajación Mental**; desconectar del incesante y agotador torrente de pensamientos.
- **Visualización Creativa**; la imaginación como herramienta de trabajo.
- **Inteligencia Emocional**; reconocer y gestionar nuestras emociones
- **Consciencia Plena**; vivir el aquí y ahora.
- **Proyección mental al futuro**; cómo usar nuestra mente para alcanzar objetivos concretos (personales, laborales, etc.)

¿Cómo lo vamos a hacer?

Cada sesión de Mindfulness es única y diferente de las demás, ya que existen innumerables maneras de practicar según los objetivos que queramos alcanzar o los temas que queramos trabajar.

La base común será siempre la relajación mental, el conseguir desconectar aunque sea por unos minutos de las preocupaciones y problemas. A partir de ahí existen una amplia gama de posibilidades que van desde ayudarnos a calmar un dolor de cabeza, conectar con nuestro lado intuitivo para encontrar soluciones y nuevos enfoques para nuestros problemas del día a día, aprender a gestionar situaciones de miedo o ansiedad o resolver situaciones de resentimiento hacia personas queridas por poner algunos ejemplos.

El objetivo principal de esta actividad es enseñar las infinitas posibilidades que nos ofrece el Mindfulness para mejorar nuestra vida en todos los aspectos, de manera que cada uno elija y use las herramientas que más se adecuen a su vida en particular.

¿A quién va dirigido?

Esta actividad esta dirigida a cualquier persona que quiera aprender a relajarse de una manera profunda y eficaz a la vez que desarrolla su creatividad y su intuición.

No es necesaria experiencia previa, solamente ganas de aprender a desarrollar unas habilidades que todos tenemos latentes en nuestro interior.

¿Quién lo facilita?

Las sesiones serán guiadas por Jordi Argüello, Educador y Terapeuta Transpersonal con amplia experiencia en *Mindfulness* y Desarrollo Personal.

Su formación original como Licenciado en Biología Ambiental, Biología Evolutiva y Biodiversidad se combina con la de Terapeuta Transpersonal, especializado en Hipnosis Ericksoniana; Terapeuta Floral (Flores de Bach) y Terapeuta de Desactivación de la Memoria Corporal (DMC)

Profesionalmente combina su labor como terapeuta con la difusión, a través de charlas y cursos de técnicas de *Mindfulness,* Autoconocimiento y Crecimiento Interior. Es colaborador habitual de la revista "*Universo Holístico*",y escribe su propio blog: **http://educandotuinterior.blogspot.com.es**

¿Dónde?

En **Izada**, espacio de desarrollo personal y profesional
C/ Reina Mercedes, 7, local 2. Madrid

¿Cuándo?

Los martes y los jueves
de 19:00 a 20:00 h.

Precio:

- 1 clase a la semana: 30€/mes
- 2 clases a la semana: 45€/mes

izada
espacio de desarrollo
personal y profesional