

The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered across the top and right sides.

CÓMO ESTABLECER UNA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN MINDFULNESS

POR YAISHA VARGAS PÉREZ

PARA LA BIBLIOTECA MADRE MARÍA TERESA GUEVARA

UNIVERSIDAD DEL SAGRADO CORAZÓN

22 DE JUNIO DE 2020

EJERCICIO DE SELF-COMPASSION: ¿ATRAVIESO ALGUNA SITUACIÓN DESAFIANTE?

- MANO SOBRE EL CORAZÓN – RECONOZCO QUE LO QUE VIVO ES DIFÍCIL
- PIENSO EN OTROS SERES QUE ATRAVIESAN LO MISMO QUE YO – NO ESTOY SOL@.
- LES ENVÍO COMPASIÓN Y COMPRENSIÓN.
- HAGO UN VIRAJE EN "U" – ME ENVÍO COMPASIÓN Y COMPRENSIÓN

EJERCICIO: LA MENTE ES UN PERRITO TRAVIESO

- LA TRAEMOS AL PRESENTE UNA Y OTRA VEZ CON AMOR. ¡NO LE PEGAMOS AL CACHORRO!

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

- LA MENTE COMPLETAMENTE PRESENTE AHORA.
- POSAR LA MENTE EN EL PRESENTE COMO SE POSA UNA MARIPOSA SOBRE UNA FLOR.
- REGRESAR AL PRESENTE CON UNA ACTITUD CURIOSA Y AMABLE HACIA NUESTRA EXPERIENCIA.
- PRESENCIA MENTAL
- ATENCIÓN PLENA EN EL PRESENTE



TIENE CUATRO ASPECTOS

- MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN Y EL CUERPO
 - MINDFULNESS DE LAS EMOCIONES
 - MINDFULNESS DE LOS PENSAMIENTOS
 - MINDFULNESS DE CÓMO FUNCIONA LA MENTE
- 

SE PRACTICA EN VARIAS POSTURAS

- SENTADA
- DE PIE
- CAMINANDO
- ACOSTADA
- MOTIVACIÓN: TRATO DE PRACTICAR TODOS LOS DÍAS, SI PUEDO, UNOS 20 MINUTOS EN EL MEJOR HORARIO QUE PUEDA Y ME INSPIRO A HACERLO CON AMABILIDAD PORQUE QUIERO QUE MI MENTE TENGA DONDE DESCANSAR Y TENGA PAZ.

MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN

- LA RESPIRACIÓN NO SE CONTROLA, SE OBSERVA CON AMABILIDAD.
- SIN JUZGARLA, OBSERVO, ¿CÓMO ES MI RESPIRACIÓN?
- EJERCICIO: SEGUIR LA INALACIÓN DE PRINCIPIO A FIN. SEGUIR LA EXHALACIÓN DE PRINCIPIO A FIN. EL MINDFULNESS DURARÁ TANTO COMO DURE MI ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN. SI ME DISTRAIGO, REGRESO CON AMOR.



MINDFULNESS DEL CUERPO

- EJERCICIO DE BODY SCAN





MINDFULNESS DE LAS EMOCIONES

- NOMBRAR LAS EMOCIONES
 - ¿QUÉ EMOCIONES ESTÁN PRESENTES AHORA?
- 

MINDFULNESS DE LOS PENSAMIENTOS

- OBSERVO LOS PENSAMIENTOS COMO SI ESTUVIERA SENTAD@ EN LA BAHÍA MIRANDO LOS BARQUITOS PASAR.
- VEO LOS BARQUITOS IR Y VENIR.
- NO ME MONTO EN EL BARQUITO.

CUATRO FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS: UNIENDO EL ROMPECABEZAS

- ATERRIZAMOS EN EL CUERPO (TRAEMOS LA MENTE UNA Y OTRA VEZ, COMO EL CACHORRO)
- OBSERVAMOS LA RESPIRACIÓN
- OBSERVAMOS EL CUERPO
- OBSERVAMOS LAS EMOCIONES
- OBSERVAMOS LOS PENSAMIENTOS
- ¿CÓMO ME ESTOY RELACIONANDO CON MI EXPERIENCIA? ¿LA ACOJO CON TERNURA O LA RECHAZO O NO TENGO NINGUNA REACCIÓN?

The image features a light gray gradient background. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic-looking water droplets of various sizes, some overlapping. The text is centered in the middle of the image.

PARA LA PRESENTACIÓN Y UN CANAL DE YOU TUBE
CON MEDITACIONES, ENVÍE CORREO ELECTRÓNICO A
YAISHAVARGAS@GMAIL.COM