

MINDFULNESS

Significa mente o atención plena, que se adquiere con el arte de Meditar.

Meditar es calmar la mente, es hacer que la mente descanse en nuestro corazón.

Meditar es caminar hacia la claridad y la apertura mental

Meditar es dejar las ideas fijas y obsesivas a un lado

Meditar es encontrar la serenidad en el espíritu y encontrar respuestas.

No significa estar absorto, es estar CONSCIENTE

No es estar en determinada postura y dejar la mente en blanco

Meditar es alcanzar un mejor contacto consigo mismo y con los demás.

La meditación nos hace más sensibles y compasivos con nosotros mismos y con el otro.

Al aquietar y calmar la mente, los pensamientos se aquietan, por lo tanto se aquietan las emociones.

Al meditar, nos hacemos concientes de que los pensamientos y emociones que aparecen, dejar que fluyan y pasen. Si son negativos, como la ira o la tristeza, recibirlos pero no dejarlos permanecer demasiado en el tiempo. Meditar nos ayuda a no estar a merced de las emociones.

Al meditar se desarrolla la PACIENCIA, se adquiere la conciencia de la esencial cualidad del AHORA de la existencia.

Al comprendernos y aceptarnos a nosotros mismos, comprendemos y aceptamos mejor a los demás. Es la vía para Perdonar y perdonarse. Es la vía para Amar y para amarse...

. Graciela Corti. Psicóloga Cognitiva

cel 1553287404 magra85@hotmail.com