|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ATENCIÓN CONSCIENTE: PRESENCIACIÓN | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | El bienestar integral o felicidad se refiere a la interconexión e interdependencia entre la mente, el cuerpo, las emociones, la espiritualidad y las relaciones.  La atención plena y consciente integra no sólo las dimensiones intelectual y espiritual sino también, dados los resultados que trae su práctica, las dimensiones física, emocional y relacional, llegando hasta la productividad.  Einstein decía: “Puedes vivir la vida de dos maneras: una es como si todo fuera un milagro y la otra es como si nada fuera un milagro”  La atención consciente al momento presente es también llamada Mindfulness o vivir en el aquí y el ahora.  El objetivo de enfocar la atención hacia algo con consciencia en el momento presente, es conocerlo mejor, familiarizarse con ello. Logrando con ello dejar de rumiar el pasado y el futuro. |

# Preguntas

|  |
| --- |
| 1. ¿Cuál es la práctica formal de Mindfulness? |
| 1. ¿Cuáles son las prácticas informales de la atención plena y consciente? 2. ¿Cuáles son los beneficios de centrar tu atención al aquí y al ahora? |
| 1. ¿Porqué puedes estar tranquilo si no quieres meditar 30 minutos diarios? ¿Cómo puedes lograr prácticamente los mismos beneficios en tu salud y resiliencia? |
| 1. ¿Cómo se relaciona la práctica de la atención plena al aquí y al ahora con la inteligencia emocional? |
| 1. ¿Cuáles son los beneficios para la salud y la resiliencia que trae la atención plena aquí y ahora?   **Nota: Recuerda que puedes descargar las meditaciones que acompañan este video.** |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

