



GUIA PRACTICA

MINDFULNESS

MARIE PEDROZA

PSICOTECSER.COM

GUIA PRACTICA

MINDFULNESS

EL MINDFULNESS, O ATENCIÓN PLENA, ES LA HABILIDAD DE VIVIR EL PRESENTE DE MANERA CONSCIENTE, OBSERVANDO PENSAMIENTOS Y EMOCIONES SIN JUICIO. ESTA HERRAMIENTA NO SOLO REDUCE EL ESTRÉS, SINO QUE TAMBIÉN MEJORA TU SALUD MENTAL, RELACIONES Y ENFOQUE PERSONAL Y PROFESIONAL.

MARIE PEDROZA

BENEFICIOS CLAVE

- **Aumenta tu confianza:** Mantente calmado y en control en situaciones desafiantes.
- **Fortalece tus relaciones:** Mejora la empatía y comunicación con los demás.
- **Fomenta resiliencia:** Supera momentos difíciles con mayor fortaleza emocional.
- **Desarrolla inteligencia emocional:** Aprende a gestionar pensamientos y emociones negativas.
- **Genera bienestar emocional:** Incrementa niveles de dopamina, promoviendo felicidad y satisfacción.

PRÁCTICA BÁSICA DE MINDFULNESS

- **Encuentra un lugar tranquilo:** Siéntate con la espalda recta y pies en el suelo.
- **Concéntrate en tu respiración:** Inhala y exhala de manera consciente.
- **Vuelve al presente:** Cada vez que tu mente divague, regresa suavemente a la respiración.
- **Acepta sin juzgar:** Observa tus pensamientos y emociones como si fueran nubes pasajeras.
- **Dedica tiempo diario:** Comienza con 5 a 10 minutos al día.

EJERCICIOS PARA MOMENTOS DE ESTRÉS

- Detente y toma 3 respiraciones profundas.
- Observa tus emociones sin juzgar.
- Regresa a la tarea presente enfocándote en un paso a la vez.

TÉCNICA PARA RECARGAR ENERGÍA

- Tapa una fosa nasal e inhala profundamente por la otra.
- Exhala por la misma fosa nasal.
- Alterna fosas nasales durante 1 minuto.

RECUERDA: LA CLAVE ESTÁ EN LA PRÁCTICA DIARIA. CON TAN SOLO UNOS MINUTOS AL DÍA, TRANSFORMARÁS TU BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL. ¡EMPIEZA HOY!

DESCUBRE CÓMO MINDFULNESS PUEDE TRANSFORMAR TU VIDA

Adoptar mindfulness no solo mejora tu calidad de vida, también optimiza tu capacidad para manejar emociones, tomar decisiones y alcanzar tus metas. Si estás buscando integrar el mindfulness de manera personalizada en tu día a día, en **Psicotecser** contamos con asesoría que te ayudará.

Agenda tu cita en [Psicotecser.com](https://psicotecser.com)

Descubre cómo podemos acompañarte en este camino hacia el bienestar y el equilibrio.

¡Dale un giro a tu vida hoy!