



Las 7 actitudes Mindfulness

John Kabat Zin

7 actitudes Mindfulness

Mente Principiante

Contemplar las cosas de un modo nuevo, con curiosidad, como si fuese la primera vez que las vemos.

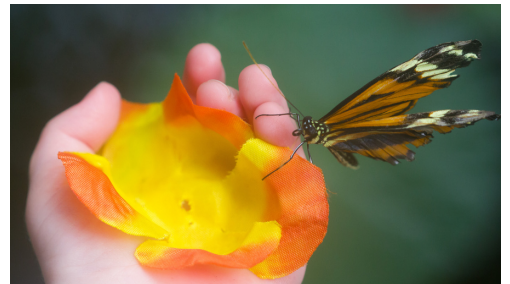


No juicio

Asumir una postura de observador imparcial, sin juicios ni etiquetas que pueden conducirnos a posturas precipitadas.

Paciencia

Con el proceso ya que lleva tiempo adquirir lo que se está aprendiendo. Las cosas tienen que desplegar a su debido tiempo.



Confianza

Confía en ti mismo.
En tus sentimientos y en tus recursos.

7 actitudes Mindfulness

No esforzarse

No esforzarse por alcanzar resultados.
Aceptar las cosas tal y como se van presentando,
poniendo énfasis en el **proceso**.

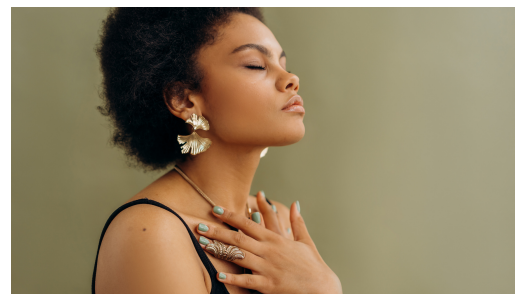


Soltar

No apegarnos a determinadas cosas,
ideas, sensaciones y especialmente
a los resultados.

Aceptar

Observar lo que ocurre y admitir lo que pasa
tal cual es en el presente.
Aceptación no es resignación



Qué actitudes mindfulness están presentes en tu día a día?

Reflexiones ejercicio práctico

Actitudes Mindfulness

Durante una semana. Elige cada día cada una de las actitudes mindfulness y ponla en práctica.

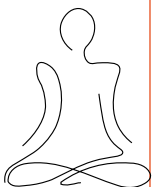
Anota en el cuadernillo, cuál has elegido y cómo la has puesto en práctica

Fecha

¿Qué actitud mindfulness has puesto en práctica?

¿Cómo lo has hecho?

¿Cómo te has sentido?



Reflexiones ejercicio práctico

Actitudes Mindfulness

Fecha

¿Qué actitud mindfulness has puesto en práctica?

¿Cómo lo has hecho?

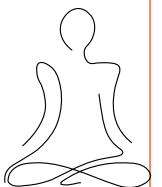
¿Cómo te has sentido?

Fecha

¿Qué actitud mindfulness has puesto en práctica?

¿Cómo lo has hecho?

¿Cómo te has sentido?



Reflexiones ejercicio práctico

Actitudes Mindfulness

Fecha

¿Qué actitud mindfulness has puesto en práctica?

¿Cómo lo has hecho?

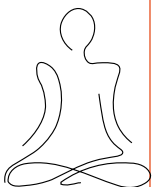
¿Cómo te has sentido?

Fecha

¿Qué actitud mindfulness has puesto en práctica?

¿Cómo lo has hecho?

¿Cómo te has sentido?



Reflexiones ejercicio práctico

Actitudes Mindfulness

Fecha

¿Qué actitud mindfulness has puesto en práctica?

¿Cómo lo has hecho?

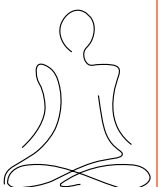
¿Cómo te has sentido?

Fecha

¿Qué actitud mindfulness has puesto en práctica?

¿Cómo lo has hecho?

¿Cómo te has sentido?



Notas

