**Presentamos el programa de iniciación al Mindfulness en 8 semanas.**

 El estrés puede agotar nuestras energías, socavar la salud y acortar, incluso, nuestra vida, haciéndonos más vulnerables a la ansiedad, la depresión y la enfermedad. El Mindfulness nos enseña técnicas corpomentales, médicamente demostradas, derivadas de la meditación y el Yoga para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar

 Todos tenemos la capacidad de estar atentos. Lo único que necesitamos para ello es cultivar la capacidad de prestar atención al momento presente, suspendiendo todo juicio o dándonos cuenta, al menos, de la gran cantidad de juicios que continuamente pasan por nuestra mente.

 El cultivo de la conciencia meditativa requiere de una forma completamente nueva de considerar el proceso de aprendizaje. Como en nuestra mente están tan arraigadas las ideas de que sabemos lo que necesitamos y donde queremos ir, corremos el riesgo de incurrir fácilmente en el error de querer controlar las cosas para que funcionen a *nuestro modo*, es decir, al modo en que a nosotros nos gustaría. Esta actitud es opuesta al trabajo de la conciencia y de la sanación. La conciencia solo consiste en prestar atención y ver las cosas como son. Para ello no es necesario cambiar nada.

**Primer módulo**: Practicando Mindfulness. 8 sesiones.

Objetivos de las sesiones

* SEMANA 1: Como funciona el piloto automático
* SEMANA 2: Descubrir y detener al piloto automático. Diferencia entre pensar y experimentar.
* SEMANA 3: Estar presente con lo que sucede sin intentar cambiarlo.
* SEMANA 4: Aprender a ocuparnos, no *preocuparnos*.

 Apego o aferramiento. Aversión o huida.

* SEMANA 5: Aceptación compasiva. Aceptar, permitir y dejar ser.
* SEMANA 6: Relacionarnos con los pensamientos de forma diferente a como lo hacemos.

 “Los pensamientos **no** son hechos”

* SEMANA 7: El cuidado en acción. Aprender a cuidar de uno mismo.
* SEMANA 8: Revisión. Como planificar nuestra vida para que nos oriente hacia la salud y el bienestar.

**Segundo módulo:** Mindfulness aplicado a tus clientes. 3 sesiones.

Objetivos de las sesiones

* SEMANA 1: Escucha activa

 Conciencia plena y presencia.

 Visión de Dron

* SEMANA 2: Hablando con propiedad.

 Lenguaje no verbal

* SEMANA 3: Estructura de la sesión

 Tus herramientas.

 Seguimiento de las sesiones

Durante estas sesiones realizaremos diversas técnicas de atención, estiramientos y meditación. Planificamos trabajo para la semana y hacemos una puesta en común de la experiencia de la semana anterior.