

## MINDFULNESS Y ACTITUD POSITIVA

### Actividad

Ejercicios de meditación mindfulness para aprender a centrar la atención en el momento presente, así como para enfocarnos con una actitud positiva ante las vicisitudes de la vida.

### Descripción

El Mindfulness o atención plena es un tipo de meditación para aprender a estar en el momento presente plenamente consciente. Es vivir el aquí y ahora. Cuando aprendemos a dirigir la atención al presente, dejamos de enredarnos en el pasado y preocuparnos por el futuro.

En este taller realizaremos ejercicios de meditación Mindfulness para poder mejorar nuestra actitud ante la vida, lo cual repercutirá positivamente en nuestra calidad de vida, así como en la mejora de nuestra salud física y psíquica.

### Objetivos

- Conocer la base del Mindfulness
- Practicar ejercicios de meditación Mindfulness
- Trabajar una mirada positiva ante los acontecimientos de la vida
- Crear espacios de participación ciudadana.

### Programa

#### 1er Trimestre

- Mindfulness, otra manera de ver la vida.
- Ejercicios mindfulness de anclaje en el momento presente.
- Ejercicios mindfulness para mirar las cosas como son.
- Ejercicios mindfulness de aceptación y gestión de pensamientos limitantes.

#### 2º Trimestre

- Ejercicios mindfulness de atención y aceptación de las emociones.
- Ejercicios mindfulness de autocompasión y compasión.
- Ejercicios mindfulness de amor hacia una/o misma/o y hacia las/os demás.
- Etc

#### 3er Trimestre

- Continuación en la práctica de diferentes ejercicios mindfulness.

### **Profesor/a**

- Equipo de profesores/as de Prokultura

### **Dirigido a**

Público adulto

### **Material que ha de llevar el alumnado**

Ropa cómoda.