Mujeres

RESILIENTES

Charla:

"Atención Plena al Bienestar"

MIUKI MADELAIRE
EMBAJADORA DE LAS MISIONES

RESILIENCIA: "Es la capacidad de afrontar la adversidad"

Neurociencia:
considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, pudiendo soportar mejor la presión y saliendo fortalecidas de ello.

La vida es un continuo cambio, un camino constante de nuevas situaciones.

El entrenamiento en Mindfulness o atención plena favorece:

- La paciencia
- No juzgar
- La aceptación
- La empatía
- La introspección
- Autoestima y confianza
- Capacidad de soltar.....
- Todas actitudes relacionadas con la RESILIENCIA y el BIENESTAR.

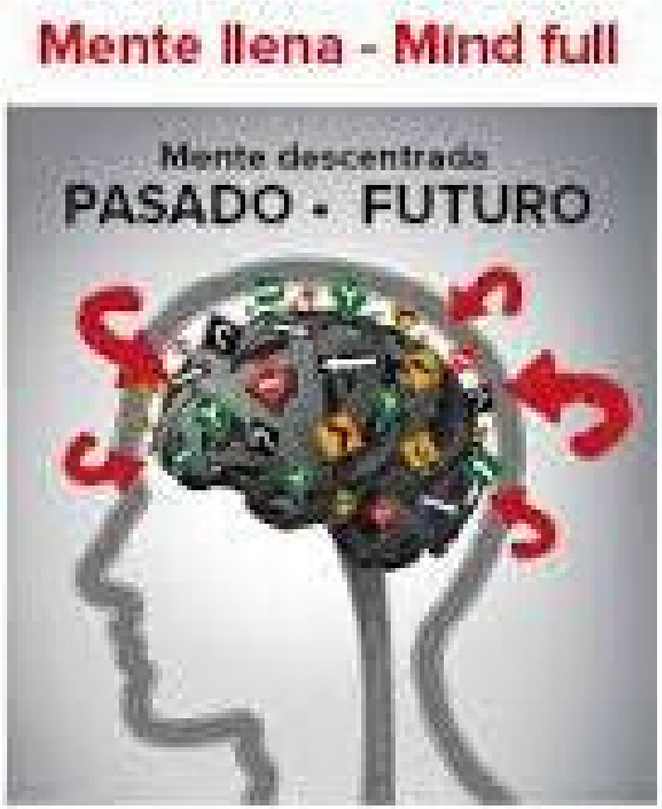
Mujeres RESILIENTES

BIENESTAR: Estado de la persona cuyas condiciones fisicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad

ES POSIBLE CULTIVAR NUESTRO BIENESTAR?

Mujeres RESILIENTES

"MENTE QUE DIVAGA"



CONCIENCIA: ACEPTACIÓN

Mujeres RESILIENTES

REPASAMOS

Mujeres RESILIENTES

A NIVEL MENTAL: Las ilusiones que incrementan los niveles de estrés son:

- ILUSIÓN DE PERMANENCIA: QUE LAS COSAS SEAN SIEMPRE ESTABLES. EN REALIDAD EL UNIVERSO ESTA SIEMPRE EN CONSTANTE CAMBIO.
- ILUSIÓN DE SEGURIDAD: NADA ASEGURA NADA
- ILUSIÓN DE CONTROL: EFICACIA-ÉXITO. SE PADECE CUANDO SE PIERDE LO QUE GENERA ESTRÉS INTENSO

MIENTRAS NOS AFERREMOS A ELLAS ES MAYOR EL SUFRIMIENTO QUE CREAMOS EN NUESTRAS MENTES (falta de flexibilidad para vernos con todo lo que nos rodea)

Jhon Kabat-Zinn: "Nunca es tarde para introducir el MDF al proceso del estrés"

LA PRACTICA FORMAL PERMITE:

- VER DISTINTO LOS ESTRESORES : QUÉ NOS HACE REACCIONAR? (sensación en el cuerpo, sentimientos de huida o lucha)
- RECONOCER LO QUE OCURRE CUANDO OCURRE: SIN HUIR, TRANSITARLO DESDE EL CUERPO (indagación)
- DESCRIBIRLO, OBSERVARLO SIN JUZGAR: SER COMPRENSIVO Y AMOROSO (registro escrito)
- ACEPTACIÓN ACTIVA: " ESTO ES MOMENTÁNEO", IMPERMANEBTE, ACTIVANDO LA RESPUESTA DE RELAJACIÓN (Se puede modificar o no?...)

Mujeres RESILIENTES

COMPASIÓN-AUTOCOMPASIÓN:

somos seres vulnerables, aceptamos el sufrimiento como experiencia, nos perdonamos.

- FÍSICO:REVISAR MI MANEJO DEL ESTRÉS, MALOS HÁBITOS, AUTOCRÍTICA
- MENTAL:PERMITIR QUE LOS PENSAMIENTOS ESTEN
- AFECTIVO: HACER ACTIVIDADES DISFRUTABLES Y COMPROMETERSE CON ELLAS
- SOCIAL: CONCIENCIA DE CÓMO Y CUANDO NOS RELACIONAMOS CON LOS DEMÁS Y DEL IMPACTO QUE GENERA
- ESPIRITUAL: DESDE LO TRASCENDENTAL Y ORDINARIO CONECTAR CON VALORES Y CREENCIAS

Mujeres RESILIENTES

PRÁCTICA:

AMOR INCONDICIONAL

RECORDAR QUE...

Si comenzamos a observar nuestro cuerpo con atención plena y no rechazamos ni luchamos contra lo que percibimos, estamos aprendiendo el arte de "SURFEAR LAS OLAS DE LAS EMOCIONES"

Mujeres RESILIENTES

Mujeres
RESILIENTES

MUCHAS GRACIAS POR TU ATENCIÓN PLENA!!

LIC. CARENA L. MOROS

carenamoros@gmail.com

Mujeres RESILIENTES