1. Definición de Mindfulness.

Mindfulness es saber vivir el presente tal y como te viene.

La definición que más me ha gustado o más se acerca a lo que pienso, “la clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción” (Nyanaponika, 1972: 5);.

1. Las actitudes de la práctica del Mindfulness. Lee desde el corazón cada una de estas hasta interiorizarlas. Copia en tu documento cada una de las actitudes y escribe en cada apartado la frase que más te haya gustado de cada actitud o reformula lo que has leído. Ahora debes hacer algo más, que es lo más importante, pero que podemos evaluar: elige una actitud y ponla en práctica durante un tiempo en tu vida diaria. Tras unos días elige otra, y así sucesivamente.
2. **No juzgar.**

Sin lugar a dudas, una de las actitudes más difícil de alcanzar en una sociedad que continuamente te está juzgando por las acciones que realizas. El Mindfulness nos permite centrarnos en nosotros, sin juzgar lo de fuera.

1. **Paciencia.**

Todo en la vida tiene un principio y un fin, y no sirve de nada ser impaciente.

1. **Mente de principiante.**

Nos permite volver a ser niños y ser felices.

1. **Confianza.**

Confiar en la intuición , en nuestro sexto sentido, aunque a veces nos equivoquemos.

1. **No esforzarse.**

El no hacer, el que la meditación no tenga un objetivo o fin es difícil de lograr, en una sociedad donde todo tiene un objetivo.

1. **Aceptación.**

La capacidad de ver el momento y saber apreciarlo.

1. **Ceder, dejar ir, soltar.**

Un planteamiento difícil, ya que las experiencia tanto positiva y negativas nos acompaña a lo largo de nuestra vida.