



María José Pedraza
Mindfulness y Crecimiento Personal

Los tres entrenamientos clave del Mindfulness son:

1. La práctica formal de la Meditación: La meditación es el “entrenamiento mayor” de Mindfulness. Esos 20 – 30 minutos que cada día te reservas para sentarte en postura meditativa y entrenar tu capacidad de fijar la atención en el momento presente, observando sin juicio y con amabilidad tus sensaciones físicas, pensamientos y emociones, son los que verdaderamente hacen crecer tu capacidad de ser consciente de tu mundo interno en el “ahora” y de relacionarte con todo ello desidentificándote y acogiendo toda tu experiencia tal y como es.
2. La práctica informal o “Atención Plena en la Vida Cotidiana”: Estas prácticas de atención plena en la vida cotidiana te permiten trasladar la capacidad de “estar presente” que entrenas en la meditación formal a los diferentes aspectos de tu día a día. Gracias a la práctica informal de la meditación, consigues que la meditación no se reduzca a tu tiempo diario de meditación sentada, sino que puedas convertir toda tu vida cotidiana en una meditación: que comas en atención plena, camines en atención plena, escuches en atención plena, te comuniques atentamente, etc.
1. Auto-indagación psico-corporal: Se trata de trasladar la atención que despliegas en la práctica formal e informal de meditación a la observación de tus pautas corporales, emocionales y mentales automáticas. Gracias a la comprensión de tu mundo personal de creencias condicionantes, de emociones dolorosas y de actitudes corporales automáticas, poco a poco te irás encontrando con la parte de ti más esencial y libre de todos estos condicionamientos: Tu corazón.

