

Download Mindfulness Atención Plena

El mindfulness, también llamado atención plena o conciencia plena, consiste en estar atento de manera intencional a lo que hacemos, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia. Ser plenamente conscientes de lo que está ocurriendo aquí y ahora permite combatir las distracciones y concentrarse en los objetivos. Iniciativa laica, aconfesional y transdisciplinar. El Mindfulness Basado en la Tradición Budista - MBTB- es un entrenamiento accesible a cualquier persona. La atención plena, también llamada conciencia plena, conciencia pura [1] o atención consciente es una facultad espiritual o psicológica que se considera de gran importancia en el camino hacia la iluminación, según las enseñanzas de Buda Gautama., Mindfulness Atención Plena.

Other Files :