

MODULO 1: ADENTRÁNDONOS EN MINDFULNESS

- T-1- INTRODUCCIÓN
- T-2- ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?
- T-3- MODALIDAD HACER Y MODALIDAD SER
- T-4- LA ACTITUD PARA TRABAJAR MINDFULNESS
- T-5- EL ESTRÉS
- T-6- FUNCIONAR EN AUTOMÁTICO
- T-7- ENFOCARSE EN LA RESPIRACIÓN
- T-8- OBSERVAR EL PENSAMIENTO
- T-9- DESARROLLANDO ATENCIÓN PLENA Y CONCIENCIA

MÓDULO 2: INICIANDO LA PRÁCTICA EN MINDFULNESS

- 1-MINDFULNESS Y COMPASIÓN
- 2-LA MOTIVACIÓN EN MINDFULNESS
- 3-DIFICULTADES AL COMENZAR LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS
- 4-¿DÓNDE, CUÁNDO, CUÁNTO Y CÓMO DEBEMOS MEDITAR?
- 5-QUÉ POSTURA DEBO ADOPTAR PARA EMPEZAR A MEDITAR
- 6-FASES DE LA MEDITACIÓN
- 7-PROBLEMAS QUE PUEDEN APARECER DURANTE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS
- 8-DIARIO DE MINDFULNESS

MÓDULO 3: PRACTICANDO MINDFULNESS

- 1-PROGRAMA PARA INTEGRAR PRÁCTICAS DE MINDFULNESS EN TU DÍA A DÍA
- 2-PRÁCTICAS INFORMALES DE MINDFULNESS O CÓMO INCLUIR MINDFULNESS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA
- 3-PRÁCTICAS FORMALES DE MINDFULNESS
- 4- PRÁCTICAS: MINDFULNESS Y COMPASIÓN