

Mindfulness - U2_GAL



ÍNDICE

 Índice

CONTENIDO

 4. Practicando na vida cotiá

 Avaliación Módulo 4

 5. Xestionando as emocións

 Avaliación Módulo 5

 6. Compañón hacia nós mesmos

 Avaliación Módulo 6

 Avaliación Final

Índice

Índice

1

Descubriendo o mindfulness

- ¿Qué e mindfulness?
- ¿Qué non e mindfulness?
- ¿Cales son os principais beneficios da práctica?
- ¿Para qué practicar?
- Conclusión
- Video
- Evaluación Módulo 1

2

Comezando a practicar

- As prácticas de mindfulness
- A actitude correcta na práctica do mindfulness
- As dificultades da práctica
- Práctica do anclaxe a la respiración
- Video

- Avaluación Módulo 2

3

A importancia do corpo

- O corpo
- Práctica do BODY SCAN
- Práctica do mindfulness camiñando
- Avaluación Módulo 3

4

Practicando na vida cotiá

- Práctica informal
- Práctica do STOP
- Práctica dos "3 PASOS"
- Vídeo
- Avaluación Módulo 4

5

Xestión das emocións

- ¿Qué son las emociones?
- A aceptación
- Estratexias da xestión emocional
- Avaluación Módulo 5

6

Compañón cara a nós mesmos

- Concepto de compaixón
- Que non é compaixón

- Practicando a compaixón
- Vídeo
- Avaluación Módulo 6

7

Avaluación Final



"Lembra pulsar en "SAÍR E GARDAR PROGRESO" na parte superior dereita da pantalla para rexistrar os teus avances."

CAU

COMEZAR O CURSO

4. Practicando na vida cotiá

1.- Práctica informal

- Podemos practicar mindfulness en calquera momento e lugar. Isto é o que se coñece como práctica informal.
- A esencia deste tipo de prácticas é tratar de ser conscientes do que estamos a facer, no momento no que o estamos facendo. Por exemplo:

Vou conducindo e doume conta de que o estou facendo en “piloto automático” case sen darme conta de por onde estou a pasar. A práctica sería tomar consciencia desta distracción para poñer toda a miña atención na actividade que estou a desenvolver.



Calquera momento é perfecto para realizar unha práctica informal:

Coidado e aseo

Lavado de dentes, ducha/baño,
realización de necesidades
fisiolóxicas, lavado de mans,
afeitado, peiteado, cortar o
pelo...

Comida

Comprar comida, preparala,
cociñar, fregar, comer...

Mantemento

Da roupa (lavar, pasar o ferro,
coser) e da casa (limpar, facer
as camas, bricolaxe, coidar o
xardín ou as plantas).

Desprazamento

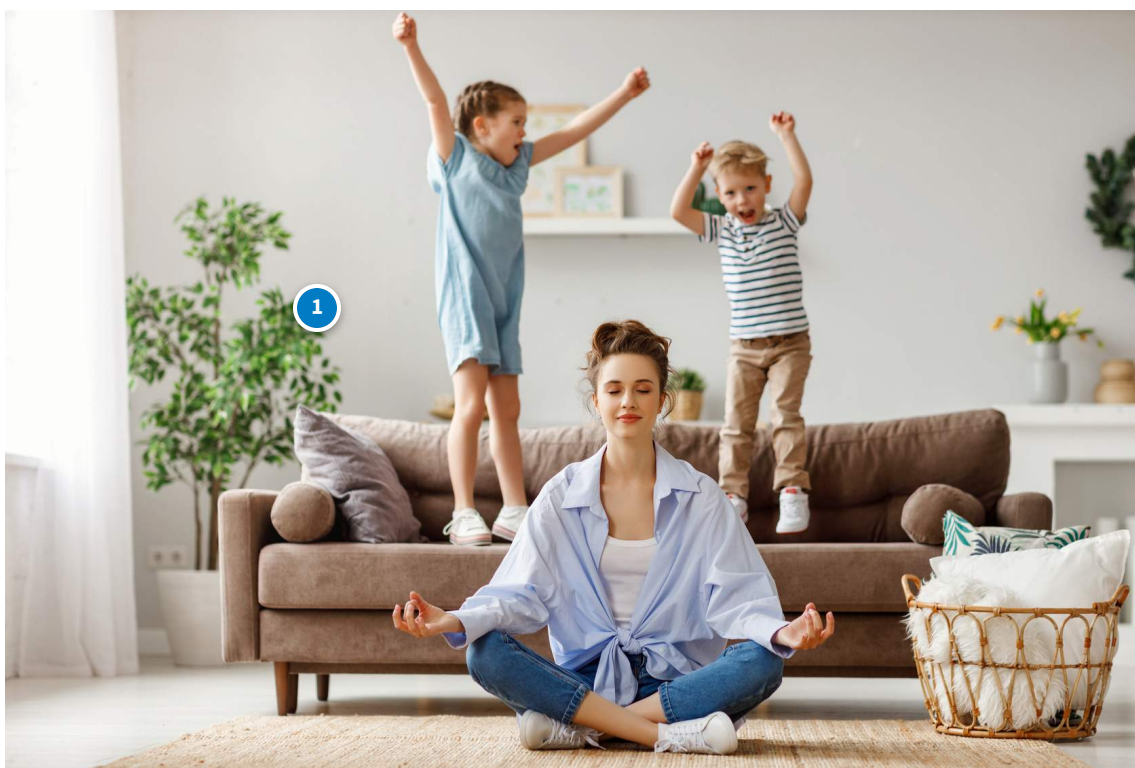
Andar, conducir, ir en tren/autobús/metro, subir escaleiras, ir en ascensor...

Tempos mortos que obrigan a esperar

Atasco de tráfico, consulta de profesionais (ex.: médico, avogado etc.)/ etc.), cola en servizos públicos ou supermercados, recepción dun hotel, semáforos en vermello etc.

Axudas para a práctica informal:





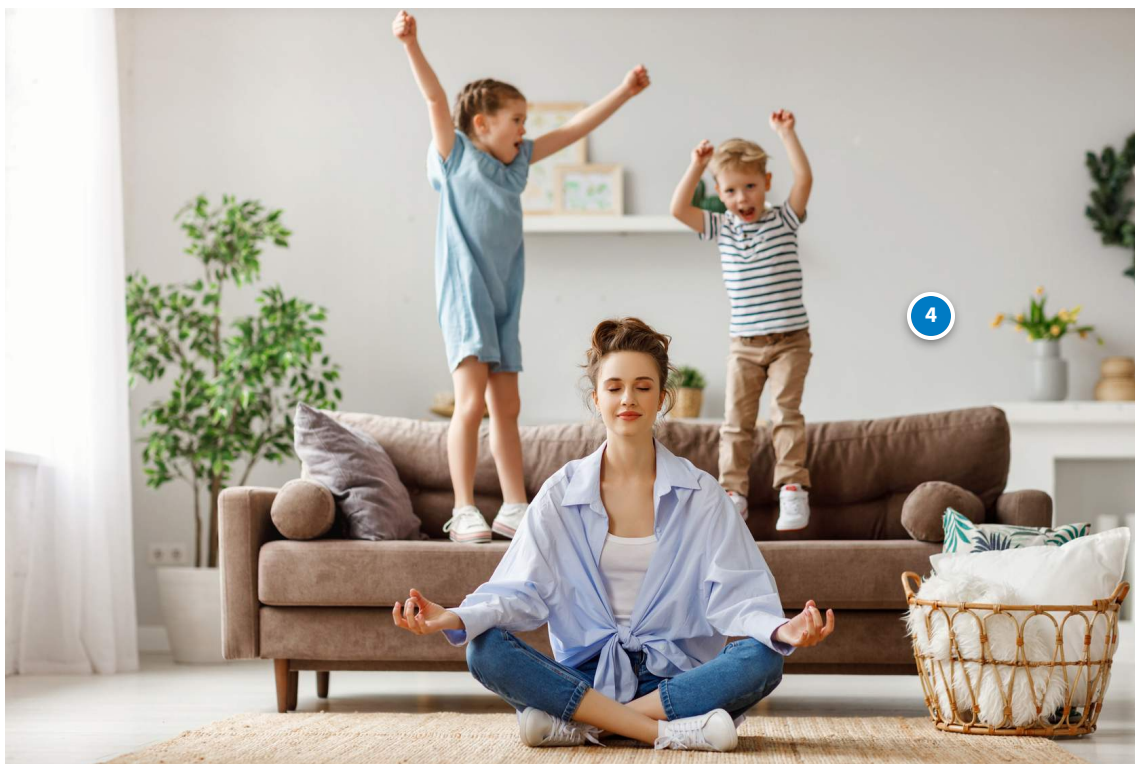
1

Dividir o día en 3-4 porcións e ter obxectivos específicos de práctica.



5

Prácticas de desidentificación (por exemplo: ir ao cinema ou practicar deporte sen apego ao resultado ou ao que está a suceder).



4

Recordatorios atípicos (por exemplo: levar unha pedra no peto que ao tocala permítanos acordarnos da práctica).



3

Usar "reminders" durante o día que nos permitan acordarnos da práctica.



2

Utilizar as comidas como punto de referencia.



LEMBRA:

Esteas onde esteas, fagas o que fagas... leva aí toda a túa atención. Se consciente do que estás a facer no momento no que o estás facendo. Esa é a esencia da práctica informal.

PROSEGUIR

2.- Práctica de STOP

Na vida diaria tamén podemos realizar algunhas prácticas específicas. Un bo recurso é a práctica de STOP.

Esta práctica tería 4 partes, unha por cada letra da palabra STOP:

S

Stop, parar. Deixa o que estás a facer e detente.

T

Toma unha ou dúas respiracións conscientes.

O

Observa as túas sensacións físicas, as túas emocións e os teus pensamentos.

P

Prosegue co que estabas a facer con plena consciencia.

Como podes observar trátase dunha práctica moi sinxela que podemos facer de maneira rápida en calquera momento e lugar.

Cal é o reto desta práctica? Acordarnos de facela. Esta é a maior dificultade. Para iso podemos axudarnos de avisadores que nos lembren realizar un STOP na nosa vida diaria:

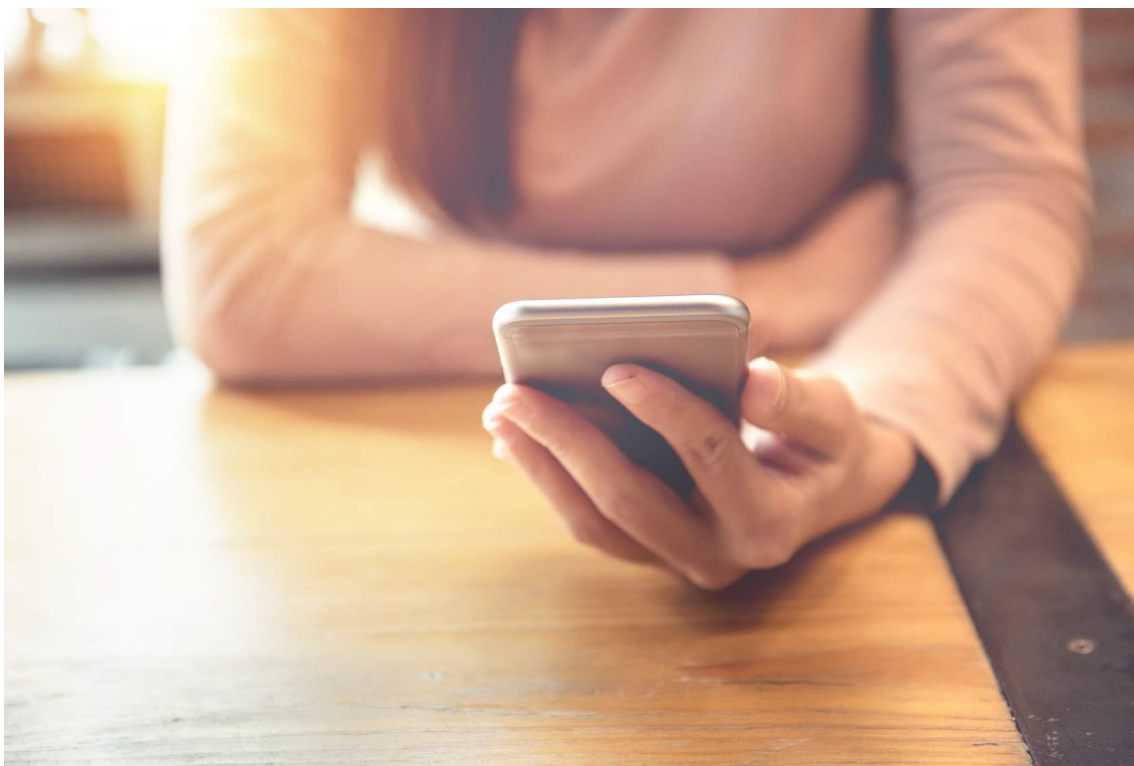
Avisadores visuais

Un post-it nalgún lugar da casa coa palabra STOP escrita, algún obxecto determinado etc.



Avisadores acústicos

Un timbre, unha alarma, un son dalgún aparello electrónico etc.



LEMBRA:

- Trata de facer todos o STOP no teu día a día que poidas. O feito de “parar” xa é en si mesmo, unha maneira de practicar mindfulness xa que estamos a traer a atención ao instante presente.
- Só detente un instante, respira, observar e prosegue co que estabas a facer nese momento.

PROSEGUIR

3.- Práctica dos "3 PASOS"

- Outra práctica moi útil para realizar no día a día é a coñecida como "práctica dos tres pasos".
- Colócache nun lugar cómodo e tranquilo, e cando o desexes comeza a realizar esta práctica, seguindo as instrucións do audio que atoparás a continuación:



09:48

Como puidiches observar, esta práctica consta de 3 partes moi diferenciadas:

Paso 1

Tomar consciencia

Diriximos a consciencia á nosa experiencia interior: Que é o que experimento agora dentro de min? (pensamentos, sentimentos e sensacións corporais).

Paso 2

Recollese

Centrarse na respiración e nas sensacións físicas que produce.

Paso 3

Expandirse

Ampliamos o campo da nosa consciencia para abarcar tamén a sensación do corpo no seu conxunto, a postura, a expresión facial, os sons, temperatura etc.

¿Cuándo hacer esta práctica?

- A lo largo del día para romper con la rutina mental y el “piloto automático”: una pausa en el trabajo, después de comer, al llegar a casa después de trabajar, etc.
- Cuando nos encontremos mal (emociones, “rumiaciones”).
- Antes y después de realizar cualquier actividad que nos genere cierta tensión o nerviosísimo: una presentación, una entrevista de trabajo, etc.



LEMBRA:

A práctica dos 3 pasos non só se limita a librarnos un intre dos pensamentos, senón que nos prepara para afrontar a vida nun contexto mental diferente e devólvenos plenamente ao presente.

Utiliza o audio ou simplemente lembra cada un dos pasos para realizalos en calquera momento e lugar.

4.- Vídeo

Avaluación Módulo 4

Avaliación Módulo 4

Selecciona verdadeiro ou falso en cada caso

Pregunta

01/05

Podemos practicar mindfulness en calquera momento e lugar (práctica informal) simplemente sendo conscientes do que estamos a facer no momento no que estamos a facer

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Pregunta

02/05

Podemos practicar mindfulness levando toda a nosa atención ao que experimentamos mentres comemos

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Pregunta

03/05

Non podemos practicar mindfulness mentres conducimos

☐

Verdadeiro

☐

Falso

Pregunta

04/05

A práctica de STOP componse de 4 partes e pódese realizar rapidamente en calquera momento e lugar

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Pregunta

05/05

Na práctica dos 3 pasos non levamos a atención á respiración en ningún momento

☐ Verdadeiro

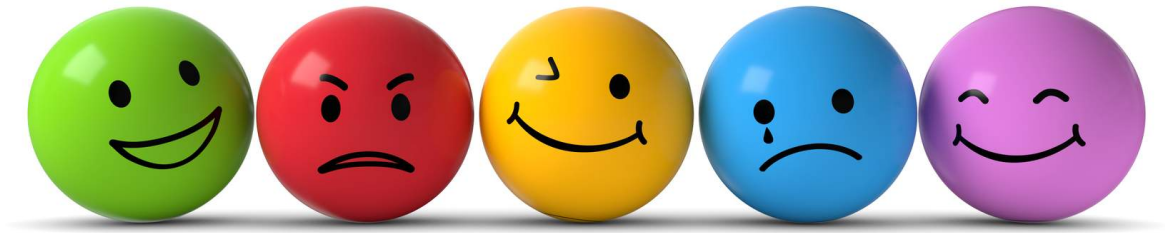
☐ Falso

5. Xestionando as emocións

1. Que son as emocións?

- Unha emoción é unha reacción subxectiva relativamente breve e intensa, provocada por un estímulo (interno ou externo) que excita ou inhibe a conduta, e que se manifesta en condutas observables e cambios fisiolóxicos.
- A chamada Intelixencia Emocional sería a capacidade que temos os individuos para identificar o noso propio estado emocional e xestionalo de forma adecuada, recoñecendo as emocións dos outros e establecendo relacións positivas cos demais.

As emocións teñen diversas características



Ocorren irremediabilmente:

Non se poden evitar nin controlar (pero pódense xestionar).

Reaccións involuntarias:

Prodúcense de maneira automática e inconsciente.

Subxectivas:

Todos temos emocións pero diferimos no obxecto, persoa ou situación que a provoca.

Estímulos internos ou externos:

Danse como resposta ao exterior ou interior.

Son tan intensas as emocións desagradables (medo, rabia e tristeza) que nos cambian o estado en milésimas de segundo.

Curta duración:

Duran uns 90 segundos de media.

Acompañadas de sensacións corporais, pensamentos e accións.

Necesarias para a supervivencia: sen emocións non poderíamos sobrevivir.

Contaxiosas

Aproximación ou defensa

Todas as emocións lévannos a achegarnos ou a fuxir da persoa ou situación que a xera. Por tanto, as emocións convidannos a facer algo.

PROSEGUIR

2. A aceptación

Para entender moitos dos estados emocionais aflitivos que atravesamos na nosa vida, recorreremos ao mindfulness e a súa fórmula do sufrimento:

$$\text{Sufrimento} = \text{Dor} \times \text{Resistencia}$$

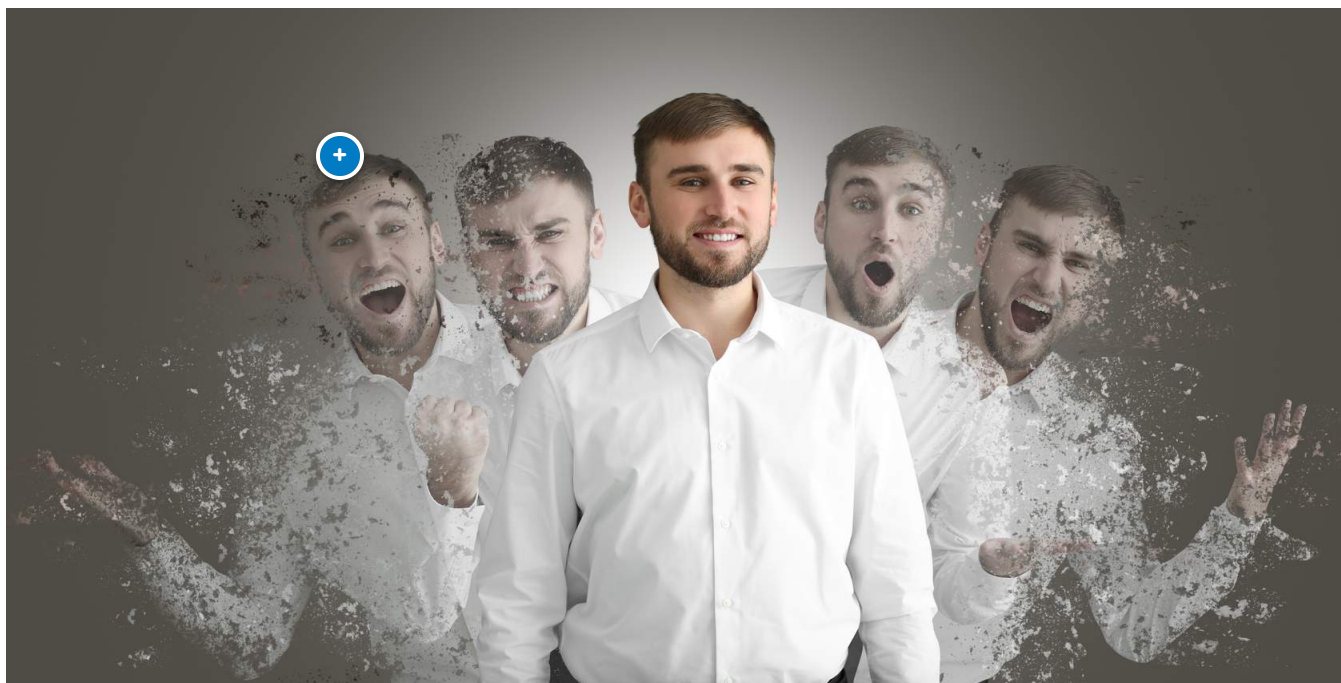
A fórmula dinos que cando nos sucede algo que nos xera unha dor física ou emocional , é por

resistencia, é dicir, o noso rexeitamento da experiencia presente é o que nos causa o verdadeiro sufrimento (por iso dicimos que a dor é inevitable, pero o sufrimento é opcional).

- O antídoto para deixar de resistirnos, e por tanto, para deixar de sufrir, é a aceptación.
- A aceptación significa reconciliarse coa realidade. Abrímonos ao que hai, sinxelamente, porque é está a pasalo aínda que non nos guste.
- Cando aceptamos "afrouxamos" e deixamos de loitar coa realidade: esta é a nova situación e con ela temos que xogar.

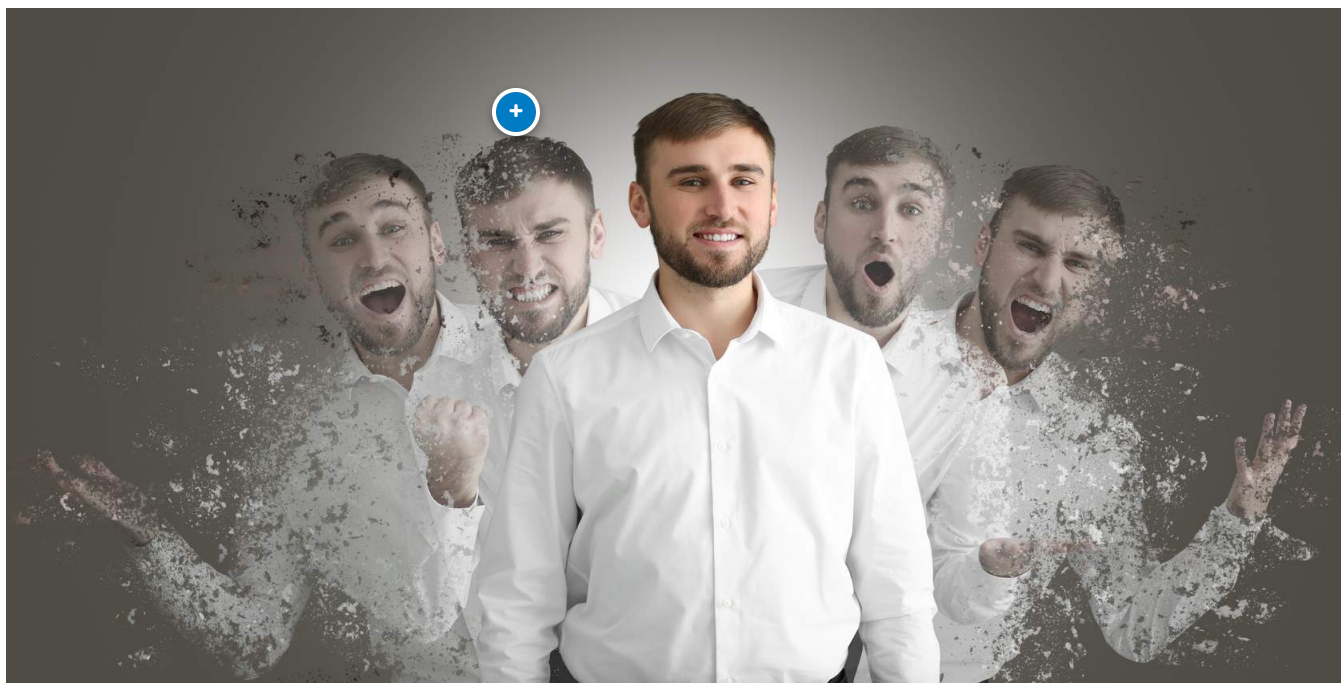
É importante diferenciar a aceptación da resignación:





1

Cando nos resignamos non nos poñemos necesariamente a dar voces ou a queixarnos pero no fondo hai un rexeitamento e unha resistencia oculta a esa nova realidade.



2

A resignación nos victimiza e lévanos a sentir que esa realidade nunca cambiará.



3

Cando nos resignamos non queremos ter a experiencia que temos, pero somos incapaces de influír nela; só podemos soportala pasivamente.



4

A resignación fainos escravos das circunstancias externas ao non ser conscientes da nosa capacidade para interpretar e relacionarnos coa realidade doutra maneira.

A gran pregunta agora sería: **como podemos aceptar?**

Aceptar, non é unha decisión que podamos tomar tan facilmente nun momento dado como quen apreta un botón. A aceptación, é un espazo “dentro de nós mesmos” que debemos traballar cada día. E como facelo?

PROSEGUIR

3. Estrategias da xestión emocional

1. Non negues nin enmascares a túa emoción

- Ábreche a experimentar o que sentes. Se non exploras os teus sentimentos dificilmente vas poder xestionalos dunha maneira sa e positiva. Así que non teñas medo ao que sentes. Simplemente observa e experimenta o que emerge na túa mente (pensamentos) e no teu corpo (os síntomas físicos) sen identificarche con eles.
- É fundamental validar e aceptar as nosas emocións e as dos demais.

2. Observa onde estás a poñer a túa atención: —

- Os causantes emocionais aos que nos enfrontamos as persoas son sempre estímulos externos (aquilo que percibimos polos nosos sentidos) ou internos (pensamentos, autodiálogo, recordos etc.)/etc.).
- Por iso, a próxima vez que experimentes unha emoción, observa cal é o estímulo que a provocou, e toma consciencia de se a túa atención está totalmente secuestrada polo estímulo, ou se es capaz de separar a túa atención del, tomando distancia ; poñendo a túa atención nunha áncora, como pode ser a respiración, centrándote no presente.

3. Relaxa o teu corpo para poder relaxar a túa mente: —

- Son numerosos os estudos que demostraron a relación de interdependencia que existe entre corpo e mente en ambos os sentidos.
- Cando te notes atrapado por unha emoción desagradable, para un momento para observar o teu corpo. Axúdalle a relaxarse cambiando de postura, soltando os teus músculos, respirando, bebendo un paso de auga etc., para que a túa mente poida ir soltando aos poucos a carga química (o cortisol, por exemplo) que a emoción lle ha provocado.

4. Atopa o teu propio "antídoto" —

- Se profundas no teu autoconocimiento saberás o que che axuda a volver conectar co teu cerebro racional, e saír do secuestro emocional en que moitas veces caemos.
- Que che axuda a sentirche mellor? Quizais sexa tomar distancia e estar a soas por uns minutos, que che dean un abrazo, escoitar a túa canción favorita, respirar, saír a dar unha volta á mazá, ou desafogarche por WhatsApp cun(a) amigo/a.

- Atopa antídotos que che funcionen e sirvan para que te sintas mellor e recuperes a conexión coa túa corteza prefrontal.

5. Dálle unha narrativa á túa emoción —

- As persoas alcanzamos un maior grao de comprensión sobre o sucedido e somos capaces de integrar mellor as aprendizaxes cando lle damos unha narrativa ás nosas vivencias.
- Por iso, é importante que unha vez sintamos máis acougados, poñamos en orde os nosos pensamentos (se é por escrito mellor).
- Reflexiona sobre o que pasou, pon os feitos nunha secuencia e fíxache en que poderías facer distinto a próxima vez.

Preguntas que nos poden axudar a construír a narrativa da nosa emoción:

1

Que emoción estou
a experimentar?

2

Cal foi o estímulo que a
desencadeou?

3

Como sinto o meu corpo?

4

Que pensamentos pasan
pola miña mente?

5

Cal foi a miña
reacción (ou que
impulso estou a
sentir)?

PROSEGUIR

PRÁCTICA DE RAIN



RAIN (choiva en inglés) é un acrónimo para referirse a unha práctica para abordar as tormentas emocionais no mesmo momento en que se presentan.

Consiste en converter as dificultades en parte da práctica e está considerada unha práctica fundamental para metabolizar as emocións.

A práctica consta de 4 pasos (un por cada letra da palabra RAIN) que che mostramos a continuación de maneira detallada.

R

Con la letra R: Reconocer

- Reconozco la o las emociones que crecen en mí o me asaltan (enfado, ansiedad, tristeza...). Es simplemente darse cuenta de lo que está ocurriendo, estar

presentes para advertir

A

Con la letra A: Aceptar

- Acepto lo que está pasando sin rechazo (por ejemplo: si hay ira, pues la hay) y sin juzgarnos a nosotros mismos.
- Consiste en aceptar mi realidad humana sin actuar. Aceptar lo que

I

Con la letra I: Investigar

- Investigo con interés y curiosidad: sé lo que hay, acepto lo que hay, me intereso por lo que hay.
- ¿Cuál es la causa de esta emoción? ¿Qué creencia sobre mí mismo o sobre el otro está en

N

Con la letra N: No
identificación

- No me identifico con la emoción. Yo no soy la emoción. Yo no soy este miedo, esta ira, esta tristeza... Soy simplemente un testigo que observa la emoción.

Avaluación Módulo 5

Avaliación Módulo 5

Selecciona verdadeiro ou falso en cada caso

Pregunta

01/05

As emocións son provocadas por estímulos internos e externos.

☐

Verdadeiro

☐

Falso

Pregunta

02/05

As emocións non se poden controlar (pero pódense xestionar).

☐

Verdadeiro

☐

Falso

Pregunta

03/05

A aceptación é o mesmo que a resignación.

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Pregunta

04/05

Conectar co noso corpo para restablecer e relaxar a mente é unha boa estratexia de regulación emocional.

☐

Verdadeiro

☐

Falso

Pregunta

05/05

A práctica de RAIN só é útil para cando nos atopamos mal animicamente os días de choiva.

☐ Verdadeiro

☐ Falso

6. Compañón hacia nós mesmos

1. Concepto da compañía

- A compañía, lonxe do que moitas veces se pensa, non é un sentimento de pena ou mágoa que podemos sentir cara a alguén nun momento dado, senón que consiste no recoñecemento do sufrimento propio e alleo, e na motivación por aliviar o devandito sufrimento.
- Dirixida cara a nós mesmos a compañía baséase na intención de procurarnos saúde, afecto e benestar, o cal constitúe un comportamento proactivo, para mellorar a nosa situación persoal cando o estamos pasando mal.



Pero, realmente non é nada fácil sentir compaixón e aceptarnos tal e como somos, con todas as nosas “imperfeccións” nunha sociedade tan competitiva e esixente como a actual, verdade?

Só temos que ver como nos xulgamos, criticamos ou esiximos en moitas ocasións. Xa sexa polo noso aspecto físico, relacións, traballo etc., a esixencia e a dureza adoitan formar parte do noso diálogo interno, sen que apenas nos deamos conta.



Quizais, a reflexión que poderíamos facernos aquí é: Como sentimos interiormente cando somos duros e autocríticos connosco mesmos? E se esa actitude non nos fai sentir ben: por que a mantemos e alimentamos?

En mindfulness a definición de compaixón estrutúrase en base a tres piares:

Mindfulness

Consiste en facernos conscientes do sufrimento en nós mesmos ou nos demais.

Humanidade compartida

O sufrimento é unha experiencia humana compartida (o que nos pasa están a experimentalo millóns de persoas neste momento, experimentárono no pasado e experimentaran no futuro.)

Auto-empaixón

Implica afecto e comprensión cara a un mesmo cando estamos a sufrir, en lugar de ignorar a propia dor ou autocriticarse.

PROSEGUIR

2. Que non é empaixón?

Non é mágoa ou pena —

Isto supón unha emoción negativa. Tendencia a ensimesmarnos nos nosos propios problemas e esquecer que os outros teñen problemas similares. Produce rexeitamento.

Non é indulxencia ou buscar excusas

Non se trata de deixalo todo e volverse pasivo. É un desexo xenuíno de saúde e benestar cara a un mesmo e facía os demais.

Non é debilidade

"Nun mundo competitivo, a compaixón converteranos en vítimas de depredadores..." Non está rifada coa asertividade ou con defender os nosos dereitos.

Non é egoísmo

A reacción natural cando uno está ferido ou danado, é coidarse e recuperarse. É o que faría calquera outro animal porque facilita a supervivencia.

Non diminúe a motivación para o cambio

Pensamos que para cambiar hai que ser críticos cun mesmo. O cambio depende de ter claros os beneficios da nova conduta, e os custos de non cambiar. É máis fácil cando uno está ben.

PROSEGUIR

3. Practicando a compaixón

Introducción



Para poder tratarnos dunha maneira máis amable e compasiva podemos levar á práctica un pequeno exercicio a próxima vez que sintamos mal. Xa sexa porque consideramos que fixemos algo mal, porque algo non ha saíu como esperabamos ou lle fixemos dano a alguén.

A práctica consistiría en seguir os 3 pasos que se detallan a continuación:

Paso 1



Mindfulness: atender á experiencia sen xulgar, no presente e á mantenta

- Busca un espazo no que podamos estar tranquilos e cómodos.
- A continuación, podemos pechar os ollos (só se isto axúdanos) e tratamos de describir o que estamos a sentir no noso corpo. Por exemplo: estómago encolleito, nó na garganta, corazón acelerado etc.
- Se é posible describimos tamén a emoción ou emocións que nos asaltan nese momento sen xulgalas nin reprimilas.

- Podemos repetirnos algunha frase tranquilizadora usando un ton pausado e cariñoso connosco mesmos. Por exemplo: "isto doe...", "que difíciles están as cousas para min neste momento..."

Paso 2



Humanidade compartida: recoñecer que o sufrimento e as dificultades son parte dunha experiencia humana compartida

- Tratamos de lembrarnos a nós mesmos que o sufrimento é inherente á vida e inevitablemente todos os seres humanos experimentarémolo nalgún momento.
- Podemos acompañar esta perspectiva con algunha frase do tipo: "a moita xente pasoulle ou lle está pasando o mesmo que a min..." ou "aínda que non o pareza non estou só co meu sufrimento..."

Paso 3



Auto-compaixón: Implica a calidez e comprensión cara a un mesmo cando sente sufrimento, en lugar de ignorar a propia dor

Tratamos de conectar con todo o amor que albergamos no noso corazón para darnos o afecto que necesitamos neste momento. Podemos repetirnos algunha frase compasiva como, por exemplo: "oxalá poida aceptarme tal e como son..." "oxalá poida aceptar que é humano cometer erros e que non teño porque ser perfecto en todo o que fago..."

Ás veces non resulta fácil atopar esas palabras compasivas cando se trata de dirixilas cara a nós mesmos. Neses casos podemos imaxinar que nos diría a persoa que máis nos quere neste

momento no que o estamos pasando mal. Cales serían as súas palabras e sobre todo cal sería o ton co que se dirixiría a nós.

Fin

Tamén é interesante que podemos salientar estas palabras con algún xesto compasivo.

Por exemplo:

Tocarnos suavemente a cara (coa palma e co dorso), acariñar nos suavemente o pelo, colocar unha ou as dúas mans sobre o noso peito, fundirnos nun abrazo a nós mesmos ou experimentar con calquera outro lugar do noso corpo que logre reforzar esa conexión co agarimo e o autocuidado.

Este tipo de exercicios, aínda que poidan resultar estraños ao principio ao non estar afeitos, son enormemente poderosos cando os poñemos en práctica debido a que nos permiten segregar oxitocina.

Cando realicemos esta práctica podemos permanecer nela todo o tempo que sexa necesario ata alcanzar un estado de maior calma e tranquilidade de maneira que podamos continuar cos nosos quefaceres diarios con maior sensación de paz e serenidade.



LEMBRA:

A compaixón cara a nós mesmos permitíranos aprender a coidarnos e a darnos o afecto que tanto necesitamos en moitos momentos da nosa vida sen reprimir nin ignorar a nosa dor podendo con iso alcanzar un maior grao de satisfacción e benestar.

Avaliación Módulo 6

Selecciona verdadeiro ou falso en cada caso

Pregunta

01/05

A compaixón consiste no recoñecemento do sufrimento propio e alleo e na motivación por aliviar o devandito sufrimento

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Pregunta

02/05

A compaixón non é debilidade

☐

Verdadeiro

☐

Falso

Pregunta

03/05

Ser compasivo pode ocasionar o que non consigamos os nosos obxectivos

☐ Verdadeiro

☐ Falso

As prácticas de compaixón baséanse en tomar consciencia do noso sufrimento, comprender que o sufrimento forma parte da vida e en espertar a nosa motivación e capacidade para aliviar o devandito sufrimento

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Pregunta

05/05

O compaixón é simplemente un sentimento de pena ou magoa que sentimos cara a alguén

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Lección 8 de 9

Avaliación Final

Selecciona a resposta correcta:

Pregunta

01/10

Que é mindfulness?

- ☐ Unha técnica de relaxación.
- ☐ Refírese a un estado ou trazo da mente humana.
- ☐ Un tipo de ioga.

Pregunta

02/10

En que se basea a práctica de mindfulness?

- ☐ En fortalecer a atención.
- ☐ En deixar a mente en branco.
- ☐ En estirar o corpo.

Cal das seguintes afirmacións sobre mindfulness é incorrecta?

- ☐ A práctica da ancoraxe á respiración é unha das principais prácticas de mindfulness.
- ☐ A paciencia é unha das principais actitudes en mindfulness.
- ☐ Non se pode practicar mindfulness camiñando.

En que consiste a práctica de body scan?

- ☐ En levar a atención ao noso corpo para observar e tomar consciencia de todas as sensacións que percibimos.
- ☐ En levar a atención unicamente á respiración.
- ☐ En tombarse e relaxarse.

Indica cal destas afirmacións sobre a práctica informal é incorrecta:

- ☐ Só pódese facer en lugares recolleitos e silenciosos.
- ☐ Só pódese facer en lugares recolleitos e silenciosos.
- ☐ As actividades cotiás son unha gran oportunidade de practicar de maneira informal.

¿En qué consiste la práctica do STOP?

- ☐ En deternos.
- ☐ En respirar.
- ☐ É unha práctica informal que nos convida a parar, respirar, observar como estamos e a continuar con plena atención co que estabamos a facer.

Cal das seguintes afirmacións sobre a práctica dos 3 pasos é incorrecta?

- ☐ Es una práctica informal que podemos hacer en cualquier momento y lugar
- ☐ A primeira parte consiste en observar como estamos (mente, corpo e emocións).
- ☐ A primeira parte consiste en levar a atención á respiración.

Podemos controlar as emocións?

- ☐ Si, pero só as que non son demasiado intensas.
- ☐ Non se poden controlar (pero si xestionar).
- ☐ Si, podemos aprender a facelo á respiración.

Pregunta

09/10

Cantas partes ten a práctica de RAIN?

- ☐ Unha.
- ☐ Cinco.
- ☐ Catro, unha por cada letra da palabra RAIN.

Pregunta

10/10

Que é a compaixón desde a perspectiva do mindfulness?

- ☐ Un sentimento de pena ou lástima.
- ☐ Unha emoción.
- ☐ O recoñecemento do sufrimento propio e alleo e a motivación por aliviar o devandito sufrimento.

Profundiza

1

Biografía del silencio, Pablo D'Ors.

2

Mindfulness: Una guía práctica para el despertar espiritual, Joseph Goldstein.

3

Camino con corazón, Jack Kornfield.

4

Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético, Mark Williams M, Danny Penman

5

Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo, Kristin Neff

6

El milagro del mindfulness, Thich Nhat Hanh

7

Mindfulness para principiantes, Jon Kabat-Zinn

8

El poder del ahora, Eckhart Tolle

9

Las cinco invitaciones, Frank Ostaseski



"Parabéns, completaches o contido interactivo da acción formativa. Lembra pulsar "SAÍR E GARDAR PROGRESO" na parte superior dereita da xanela. "

CAU

TERMINAR CURSO