MINDFULNESS. COMUNICACIÓN CONSCIENTE

1. ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS Y CÓMO FUNCIONA LA ATENCIÓN?
2. CÓMO LA PERCEPCIÓN CONDICIONA LA REALIDAD
3. RECONOCER Y REGULAR LAS EMOCIONES
4. EL ESTRÉS QUE AFECTA AL CUERPO Y A LA MENTE
5. LA RESILIENCIA PARA RESPONDER AL ESTRÉS
6. LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE
7. CUIDARSE Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO
8. INTEGRANDO EL MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA