

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