



MINDFULNESS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

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 para mejorar la calidad de vida.