

MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

1. ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?
2. DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN.
3. TIPOS DE MEDITACIÓN.
4. LA ATENCIÓN PLENA EN LA TRADICIÓN BUDISTA.
 - Las Cuatro Nobles Verdades
 - Las características de la existencia
 - El óctuple sendero
5. TODA PRÁCTICA TIENE DIFICULTADES.
6. MINDFULNESS DE LAS SENSACIONES.
7. MINDFULNESS DE LA MENTE.
8. MINDFULNESS DE LOS OBJETOS MENTALES.
9. LAS ACTITUDES NECESARIAS PARA LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA.
 - La aceptación
 - Soltar, desprenderse, dejar ir
 - No juzgar
 - Mente de principiante o curiosidad
 - No esforzarse
10. HABILIDADES COMO CONSECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS.
11. BONDAD AMOROSA O COMPASIÓN.
 - Meditación metta
12. LA AUTOCOMPASIÓN
 - Los caminos para fomentar la autocompasión
13. CAMBIO COGNITIVO.
14. EL DESCENTRAMIENTO.
15. EVIDENCIAS CIENTÍFICAS DE MINDFULNESS.
16. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS.
17. CUALIDADES PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS.
18. MINDFULNESS COMO ACTITUD DE VIDA.
19. LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES Y LA AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL. MINDFULNESS Y EMOCIONES.
20. LA AUTOACEPTACIÓN.