

HERRAMIENTA REPLICABLE **MOMENTOS MINDFULNESS**



comunidad 
by inspyra

 mente sana
Comprometidos con su bienestar



Descripción General:

El Momento Mindfulness es una práctica por medio de la cual se logra enfocar la atención en el momento presente (actividad, reunión, conversación, etc) con el objetivo de tener un mayor grado de efectividad y productividad consciente.



¿POR QUÉ DEBERÍA SER REPLICADA?



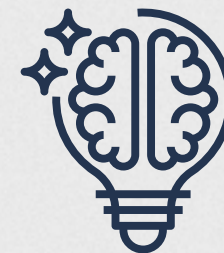
La atención es el elemento clave para tener unos mejores resultados.



Ayuda a incrementar el grado de felicidad.



Reduce los niveles de estrés negativo.



Potencia el uso de las habilidades y fortalezas de colaboradores.

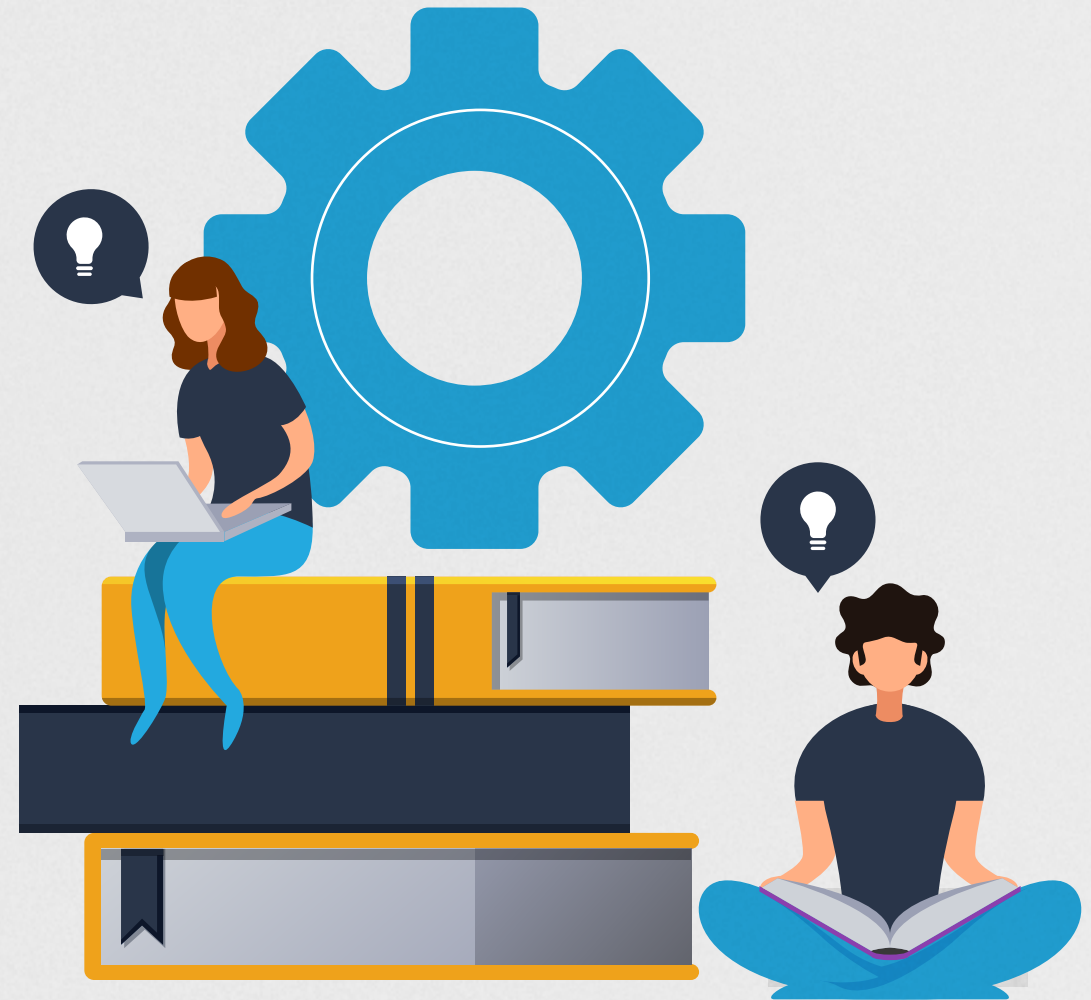
**VIVIR LOS
MOMENTOS
MINDFULNESS**



Define un espacio en el cual puedas tener un momento de calma y enfoque.

Recomendamos que sea un espacio amplio sin mucho ruido o distracciones y que la actividad tenga un tiempo entre **3 y 7 minutos**.

Dependiendo del tipo de enfoque que desees para la actividad de Mindfulness, selecciona uno de los audios del canal de YouTube de Blanca Mery Sánchez, con este nombre lo encontrarás fácilmente en la opción de búsqueda.

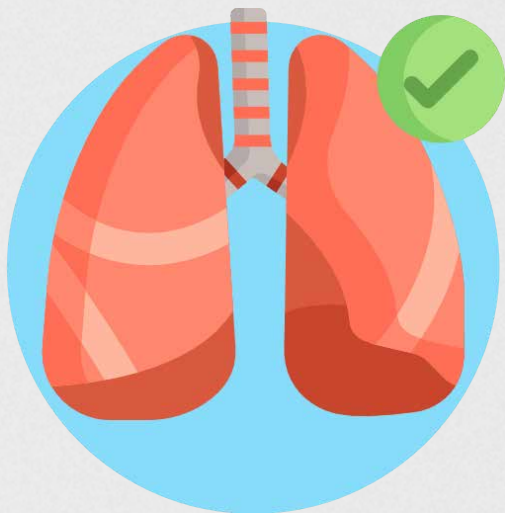


TIPOS DE ACTIVIDADES

comunidad 
by inspyra



mente sana
Comprometidos con su bienestar



Respiración atenta.
**(Video titulado:
Respiración atenta)**



Atención en las Sensaciones.
**(Video titulado:
Mindfulness en las sensaciones)**

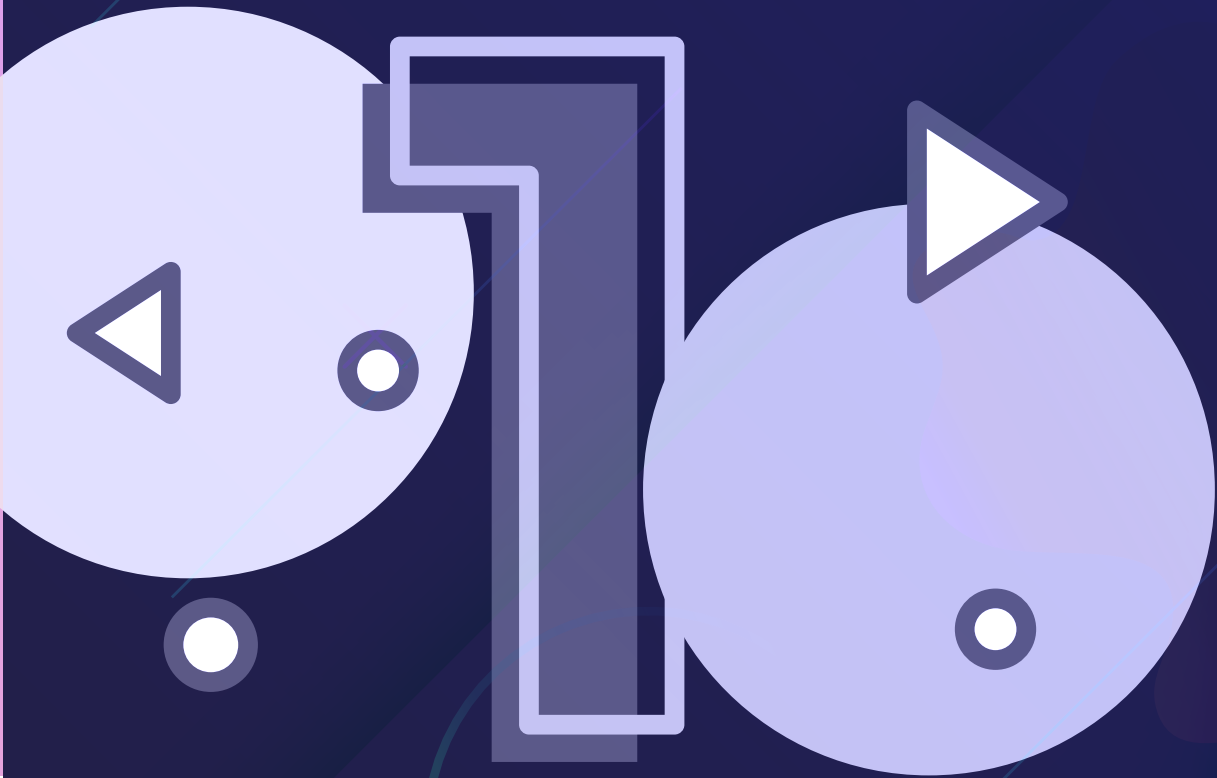


Atención en las Emociones.
**(Video titulado:
Atención plena en las
emociones)**

OTROS MOMENTOS PARA ANCLARTE EN LA RESPIRACIÓN



MOMENTO



Practica en el escritorio al llegar por la mañana antes de comenzar las labores del día a día 3 respiraciones conscientes.



Concéntrate en inhalar y exhalar, centra tu atención en la respiración durante esos minutos.



Esta práctica la puedes llevar a cabo también a la hora de tomar el café.

MOMENTO



Te recomendamos practicar 1 minuto cada hora, para parar, detenerse y observarse.



Puedes colocar una alarma o simplemente descargar una extensión con el temporizador de la página web **Relaxation Meditation Timer** que cada hora te recuerda respirar y volver al presente.

Enlace de descarga:

<http://relaxationmeditationtimer.funkyapps.info/relaxationmeditationtimer.htm>

OTROS MOMENTOS:

Tres minutos antes de cada reunión practica mindfulness con la intención de focalizar, también puedes escanear tu cuerpo antes de entrar en la oficina y entrar en casa.

Otra práctica sencilla pero poderosa es el visualizar el futuro con esperanza o la práctica de “empezar de nuevo” (alineándonos con nuestra visión y misión).

Recuerda que estas recableando tu cerebro no te fuerces a lograrlo rápidamente, con la practica continua podrás ver los resultados.

Haz de la practica del mindfulness un estilo de vida y podrás disfrutar de todos sus beneficios.



¿TIENES DUDAS?

CONTÁCTANOS O ESCRÍBENOS

+57 318 529 15 71 - comunidadf@inspyra.co

www.inspyra.co / [comunidadf](https://www.facebook.com/comunidadf)

comunidad
by inspyra

