

**HABILIDAD**  
prestar atención,  
intencionadamente,  
al momento presente,  
con aceptación.  
Kabat-Zinn

**HABILIDAD**  
atender  
de manera continua,  
al presente.  
Sesha

*DOS  
COMPONENTES  
MINDFULNESS:*

*1. Regulación  
de la Atención  
al momento presente.*

## 2. Actitud:

- Apertura
- Curiosidad
- Aceptación

*Bishop*

## Beneficios

- Concentración y claridad
- Reduce impulsividad
- Gestión eficaz estrés
- Empatía y creatividad
- Disfrute del presente



*Si no estoy atento,  
si me pierdo en  
mis pensamientos,  
me pierdo  
**LA VIDA.***

*"LA VIDA es eso  
que ocurre, mientras  
tú estás ocupado  
haciendo otros planes"*

*John Lennon*

*Si estás perdido,  
vuelve a tu respiración,  
allí encontrarás  
calma y claridad.*

*"No hay nada que hacer,  
nada que lograr,  
ni tan siquiera relajarse.  
Del "modo hacer" al  
"MODO SER".*

*Sal de cárcel de  
tus pensamientos,  
y conecta con  
LA VIDA*

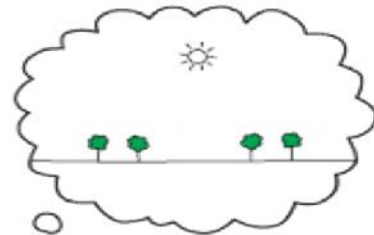
*CONECTAR:  
con uno mismo,  
con los demás,  
con LA VIDA.*

### *3 Tipos de Atención*

- 1. Ejecutiva (autorregulación)*
- 2. Orientación (focalizada)*
- 3. Alerta (abierta)*



# LUZ de tu Atención



"full mind"

"mindful"

"mente llena"

"atención plena"

- *"Mindfulness en la vida cotidiana",  
Kabat-Zinn.*
- *"El niño atento", Susan K. Greenland.*
- *"Tranquilos y atentos como una rana",  
Eline Snel.*
- *"Busca en tu Interior",  
Chade Meng Tan.*

## La atención



## 4 Prácticas

- A. Saborear atentamente
- B. Atender respiración
- C. Paseo contemplativo
- D. Escucha atenta

## 3 Sugerencias

1. Monotarea
2. Ritual on/off
3. Silencio/desconexión

modo de ser  
modo de estar  
en LA VIDA



[www.fernandotobiasmoreno.com](http://www.fernandotobiasmoreno.com)  
@ftobiasmoreno