

CURSO SUPERA TU ESTRÉS Y ANSIEDAD CON MINDFULNESS – Online



Te presento la edición ON LINE del curso “Supera tu estrés y ansiedad con Mindfulness”. Aprovecha promoción del 30% de descuento, y la suscripción GRATIS al curso “Aprende a cultivar Pensamientos Positivos duraderos”.

Calificación: Sin calificación

Precio

\$135.00

\$94.00

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

Mindfulness para ansiedad y estrés

Soy Teresa Moróño, me dedico a **enseñar el cultivo de la Atención Plena, del Mindfulness**. Soy Bióloga molecular y hace ya unos años dí **un giro a mi vida, formándome en Mindfulness (profesora MBSR por Nirakara - CFM Universidad Massachusetts), Psicología y yoga**. Abandoné mi anterior ocupación profesional de Gerente de Ventas en diferentes laboratorios farmacéuticos... y fundé “Mi Curso Mindfulness”, plataforma integral que proporciona formación en los diferentes entornos y aplicaciones del Mindfulness. **Más de 100 alumnos** han realizado el curso “**Supera tu estrés y ansiedad con Mindfulness**” - **curso de 8 semanas con estructura MBSR: reducción del estrés basado en Mindfulness. Protocolo creado por Jon Kabat-Zinn**) de forma presencial y online. **Mindfulness en mi vida ha generado grandes y**

positivos cambios. Mi pasión por entender y dar soluciones a los problemas humanos han hecho de esta práctica, mi MODO de VIDA.

¿Quieres ser Feliz? , ¿Mejorar tu salud, bienestar y desarrollo personal? ¿superar tu estados de estrés y ansiedad? estoy segura de que sí, la pregunta es cómo? ...Creemos que la Felicidad está fuera de nosotros, ...y La Felicidad está dentro de cada uno de nosotros y ligada con la Atención al momento presente, ... el desarrollo de la Atención es el motivo principal del curso.

El Objetivo de este curso es proporcionar un **entrenamiento, en esta práctica de la Atención Plena**, unas pautas claras y sencillas para poder **vivir con calma, atención, amor, en paz, de manera plena, y en el presente... es decir, FELICES.**

En este curso, con Mindfulness aprendes una serie de herramientas que te ayudarán a **concentrarte mejor, a disminuir el estrés, a ser más creativo, a tomar mejores decisiones..... volver al aquí y al ahora... vivir el presente, sin preocuparte por un Futuro incierto o por los problemas del pasado... alcanzar un estado de Atención Plena, y por lo tanto ser consciente de todo lo que ocurre a tu alrededor, aprovechar cada momento y vivir así la vida cómo un regalo..**

Hoy en día, los protocolos de Mindfulness están avalados por la ciencia, existe suficiente **evidencia empírica que demuestra que el Mindfulness funciona para reducir el estrés y la ansiedad.** La práctica de Mindfulness durante **8 semanas y 30 minutos al día** hacen que tu cerebro cambie, se generan **estructuras neuronales nuevas gracias a las cuales podemos hacer y reaccionar de forma diferente.**

Por eso este **curso on line “Supera tu estrés y ansiedad con Mindfulness”** consta de **8 clases preferentemente semanales, con un contenido teórico de 10-15 minutos** y una parte **práctica de 20 a 40 minutos**, dependiendo de tu disponibilidad y sin tener que moverte de tu casa...

El contenido práctico del curso es muy importante, y lo podrás realizarlas tantas veces cómo quieras.. Las prácticas consisten en audios con meditaciones guiadas, y diferentes clases de yoga consciente según tu nivel.

En las 8 clases de este curso hay tres temas centrales, que son:
el **desarrollo de la Atención** para poder vivir el presente, aquí y ahora, el segundo tema sería la **regulación emocional con Mindfulness, conocerás tus emociones y aprenderás a gestionarlas**, y cómo tercer punto estaría el desarrollo de la **autoestima, autoconfianza, autocompasión y compasión hacia los demás.**

La práctica del Mindfulness, es el eje de la Filosofía Budista, es una práctica tan antigua cómo la humanidad... las prácticas del Mindfulness datan de hace más de 2500 años... y se originaron en el norte de la India, aprenderás técnicas de meditación orientales cómo Vipassana. Mindfulness, es totalmente experiencial, hay que vivirlo y dotarlo de experiencia personal. Esto es muy importante pues es la única manera de conocer el PODER TRANSFORMADOR DEL MINDFULNESS. ... Y por ésto este curso tiene una parte de práctica, muy importante. Además aprenderás a desarrollar las **técnicas de Mindfulness en tu día a día, mientras realizas tus quehaceres habituales** y verás q tu vida va adquiriendo otro color.. **El color de la Felicidad.**

BENEFICIOS DEL CURSO:

Aprendes a vivir el presente en calma y bienestar
Mejora tu capacidad de concentración y memoria y creatividad
Adquieres una mayor consciencia corporal
Práctica de yoga consciente (asanas de carácter ansiolítico)
Cultivaras profundos estados de relajación
Disminuye la reactividad emocional e insomnio
Aprendes a relacionarte contigo mismo y con los demás desde la amabilidad y ausencia de críticas.
Potencia tu sistema inmune.
Previene estados depresivos.

TE ANIMAS?? No te vas a arrepentir, te deseo **mucho ánimo en tu aprendizaje de esta maravillosa herramienta q es el Mindfulness... Lo único que necesitas es ropa cómoda y una libreta donde ir anotando tus experiencias con las prácticas.**

PROGRAMA DE LAS 8 CLASES:

1. CULTIVO DE LA ATENCIÓN - poder vivir el presente y no perdernos en el pasado o en el futuro...

CONTENIDOS DE LA ATENCIÓN

PRÁCTICAS SEMANALES:

La pasa

Meditación corporal

Atención en la Respiración.

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

2. ACTITUDES y habilidades que desarrolla el MINDFULNESS – Aceptación, Soltar, No emitir juicios, mente de niño o curiosidad...

PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Parar, respirar y Observar

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

3.MEDITACIÓN – aspectos prácticos en meditación, postura, concentración, etapas en meditación.. (Samatha- Vipassana)
PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Meditación sonido

Meditación sensaciones físicas

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

4. REGULACIÓN EMOCIONAL- aprenderemos a no quedarnos enganchados a las emociones difíciles, desarrollando la capacidad de observación de estas emociones, llegan, pasan por nuestra mente y se van..

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Meditación para regular tus emociones

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

5. ESTRÉS Y ANSIEDAD - Origen del estrés, cómo nos afecta, estrategias para afrontar el estrés, Ansiedad.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Meditación de la montaña

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

6. COMPASIÓN y AUTOCOMPASIÓN- Aprenderemos a tratarnos a nosotros mismos cómo tratamos a los demás cuando sufren.. con amabilidad sincera y cariño.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Carta "autoestima"

Meditación autocompasión y compasión

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

7.COMUNICACIÓN MINDFULNESS- trabajarás la comunicación consciente, base para la buena marcha de tus relaciones.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Meditación compasión

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

8.PLANIFICANDO COMPROMISOS – MINDFULNESS EN NUESTRO DÍA A DÍA.

Explicación del significado del "no hacer", y planificación de las cosas importantes de tu vida. Aprende a vivir en modo mindfulness en tu día a día.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Meditación completa

Carta "las cosas importantes"

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

BIBLIOGRAFÍA:

Kabat-Zinn,j. (2016). Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós.

Collard, P. (2015). Las 8 sendas del mindfulness. Madrid: Gaia Ediciones.

Collard,P. (2015). Mindfulness para una vida compasiva. Barcelona: Ediciones Obelisco.

Simón, V. (2014). Aprender a practicar Mindfulness. Barcelona: Sello Editorial S.L.

Verni, K. (2015). Mindfulness práctico. Madrid: Gaia Ediciones.

Thera, N. (2015). El camino de la Atención. Madrid: Ediciones Librería Argentina

Comentarios. Debes estar registrado en "Mi cuenta" (abajo) para poder comentar.

Martes, 04 Julio 2017

Me ha encantado el curso, me gusta tener disponibles las meditaciones dirigidas para hacerlas cuando quiero. Es fácil practicar. Me siento feliz. Gracias

Mónica Rojo

Miércoles, 21 Junio 2017

Me ha encantado el curso. Es muy recomendable de realizar. Te ayuda muchísimo a mejorar tu vida cotidiana, a encontrarte a ti mismo, a saber canalizar y tratar las situaciones de estrés y ansiedad.

angeles marin sanchez

Jueves, 01 Junio 2017

Este curso ha sido una gran ayuda ! Muy fácil de entender y llevar a la práctica gracias a las meditaciones guiadas. He aprendido a disfrutar de cada momento y a desarrollar la atención plena, a gestionar mis emociones y a quererme más, en definitiva ha aumentado mi bienestar y felicidad. Gracias Teresa !

Julia Sanz

[Más opiniones](#)