

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN: ¿Qué es y qué no es Mindfulness?



Di si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F):

1. La meditación Mindfulness es un viaje de la imaginación que nos anima a abandonarnos a las fantasías.
2. Mindfulness es apto para cualquier persona, independientemente de su credo, raza, posición social, etc.
3. Mindfulness es un ejercicio de relajación, persigue la relajación del cuerpo y la mente como objetivo prioritario.
4. Mindfulness es una práctica de yoga.
5. Mindfulness es una práctica universal, que promueve darse cuenta de lo que hay en cada momento, sea agradable o desagradable.
6. Mindfulness promueve la presencia en el aquí y el ahora, proporcionando una mayor conciencia de lo que acontece en cada momento.
7. La práctica de Mindfulness facilita la toma de consciencia del estrés que experimentamos en nuestra vida cotidiana y permite lidiar con ello desde una mayor serenidad.
8. Mindfulness es ejercitar el pensamiento positivo y tiene como objetivo desarrollar una perspectiva optimista de la vida.
9. Mindfulness es una religión, con una ideología y unos dogmas de fe específicos.
10. Mindfulness es una terapia alternativa.
11. La práctica de Mindfulness facilita la aceptación profunda de lo que nos pasa a nivel corporal, mental y emocional, al entrenarnos en la aceptación sin juicio.
12. La práctica de Mindfulness facilita nuevas conexiones neurológicas y, por lo tanto, un mayor bienestar físico y psíquico.
13. Mindfulness es un entrenamiento de la mente que facilita el desarrollo de la atención y la concentración.
14. Mindfulness es dejar la mente en blanco.
15. La práctica de Mindfulness promueve una mayor amabilidad hacia uno mismo y con los demás.