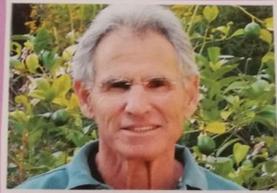


SESIÓN 2.

PEGAMOS EN UNA CARTULINA LAS AFIRMACIONES ESCUCHADAS EN EL VÍDEO

JOHN KABAT-ZINN



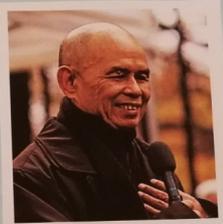
SI PENSAMOS DEMASIADO ANTES DE DORMIR, ESTO PUEDE LLEARNOS A UNA ESPIRAL DEPRESIVA Y A OTROS PROBLEMAS DE SALUD.

MINDFULNESS ES UNA MANERA DE ESTAR EN LA VIDA EN LOS MOMENTOS BUENOS Y MALOS.

SI PASAMOS MUCHO TIEMPO PREOCUPÁNDONOS PORQUE LAS COSAS NO SUCEDIERON DE OTRA MANERA, TE ESTÁS PERDIENDO EL PRESENTE.

ATENCIÓN PLENA ES PRESTAR ATENCIÓN A PROPÓSITO, EN EL MOMENTO Y SIN CREAR JUICIOS.

THICH NHAT HAHN



MINDFULNESS ES VIVIR CON LA SABIDURÍA DE LA NO-DISCRIMINACIÓN.

UNA PERSONA MINDFUL SIENTE ALEGRÍA POR LO BUENO QUE LES PASA A LOS DEMÁS, SIN ENVIDIAS.

TODOS SOMOS IGUALES PERO CON SENTIMIENTOS, VIVENCIAS Y EMOCIONES DIFERENTES.

MINDFULNESS ES CUIDARTE Y CUIDAR A LOS DEMÁS.