

TALLERES

SER FELIZ ALLI DONDE ESTÉS: COMO FORTALECER TU MENTE



¿Es posible entrenar nuestra mente para sentirnos más felices?

En nuestras vidas ocupadas, no podemos hacer todo lo que nos haría bien, por eso es importante aprender a reconocer aquellos hábitos que tienen el potencial de afectar nuestra vida de forma poderosa. Pequeños actos cotidianos, que al repetirse, tienen el potencial de “recablear” áreas de tu cerebro, relacionadas con el bienestar y la resiliencia.

Los 4 pilares del bienestar

La ciencia ha respondido algunas preguntas en torno al bienestar, por ejemplo, ¿cómo puedo cultivar la felicidad? ¿Puedo cambiar mi estado mental y salir de mis patrones automáticos? ¿Puedo aumentar mi resiliencia?

Estudios recientes en neurociencia han puesto luz sobre las habilidades que nos ayudan a cultivar el bienestar y fortalecen nuestra mente.

Según los hallazgos de Richard Davidson y su equipo de investigación, estas habilidades son:

1 conciencia: habilidades para entrenar tu atención (Mindfulness)

2 conexión: habilidades para crear y mantener lazos que nos unen

3 insight (darse cuenta): habilidades de autoconciencia

4 propósito: habilidades para orientarnos a lo que es valioso y nos hace bien.

Todas son habilidades que podemos cultivar. Todos son caminos certeros para aprender a invitar a la felicidad a nuestra vida.

Objetivos:

Incorporar nuevos hábitos saludables
Integrar los cuatro pilares del bienestar a la vida cotidiana
Entrenar habilidades de fortaleza interior para transitar los momentos difíciles de la vida

Dirigido a:

Personas con o sin experiencia previa en Mindfulness

- **Inicio: 22 de Junio**
- **Frecuencia semanal**
- **Horario: Miércoles 19:15 a 21:15 hs**
- ***Duración: 5 encuentros + jornada de práctica intensiva de 3hs sábado 16 de Julio.***
- ***Dirección: Tomás de tezanos 1271 bis/ sala (Puertito del Buceo)***

Inversión: 2 pagos de 3000 pesos.
5% de descuento si se abona en un pago.

Inscripción

El primer pago se puede hacer a través de transferencia bancaria o giro y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.
Es imprescindible enviar el comprobante de pago por mail junto con la ficha de inscripción.

Nº de cuentas bancarias:

BROU 000978202 - 00001 - caja de ahorro a nombre de Paula Brandino;
Santander 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.

Datos para el giro Abitab: Paula Brandino, CI 3 627 153-2

Facilita: Paula Brandino

*Co-directora de PROYECTO MINDFULNESS
y Co-autora de Ser feliz allí onde estés:
como fortalecer tu mente,
Mindfulness: herramientas
para una vida plena y
Mindfulness: sanar tu
ansiedad*

www.proyectomindfulness.com
info@proyectomindfulness.com
Cel.: 099 313 370



• Contenidos generales:

- **1- Habilidades Mindfulness:** conectar con el momento presente, con amabilidad, aceptación y sin juzgar. Conciencia del cuerpo, de los pensamientos y emociones.
- **2- Habilidades de Conexión:** cultivar la mirada apreciativa, gratitud, la compasión hacia uno y los demás.
- **3- Habilidades de Resiliencia:** reconocer nuestro patron enojado, ansioso, triste, etc y responder con compasión
- **4- Habilidades de Proposito:** prácticas para reconocer mis valores y llevarlos a la vida cotidiana.