

Actividad Atención Plena

La atención plena o también conocida como "Mindfulness" es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente. Es decir, constantemente volver al aquí y ahora.

Sin embargo, y aunque creemos tener control consciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro, o bien reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si

lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.

Mindfulness permite **reconocer** lo que está sucediendo mientras está sucediendo, **aceptando** activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.

X	U	J	J	G	V	G	Z	W	C	W	H	G	G
W	E	Z	Z	D	M	J	L	T	E	V	U	L	I
S	T	A	C	E	P	T	A	N	D	O	I	A	J
W	A	M	R	R	I	J	B	O	Y	A	Z	O	O
W	R	M	I	N	D	F	U	L	N	E	S	S	U
N	Z	D	O	M	N	G	L	R	A	Y	C	W	T
V	S	I	A	F	A	H	L	A	F	D	E	P	U
W	X	T	B	Z	Q	D	V	T	V	L	N	I	O
E	X	P	E	R	I	M	E	N	T	A	N	D	O
I	N	K	Q	V	A	H	O	R	A	I	Y	V	P
P	K	J	X	E	I	G	O	N	C	F	K	T	Z
C	P	R	E	S	E	N	T	E	F	O	W	A	C
Y	R	E	C	O	N	O	C	E	R	V	R	W	M
Q	W	X	L	A	X	Y	A	X	S	W	C	I	H