



La Candela
de Mariel
terapias

BIEN ESTAR



Entrena tu mente
para conseguir estados de bienestar más continuados
y desarrollar resiliencia ante las dificultades de la vida.

Todos los lunes a las 20:00 h. (Madrid).
Sesiones gratuitas de 30 min. de duración a través de zoom.

PLAZAS LIMITADAS · RESERVA TU PLAZA
hola@lacandelademariel.com





"Imagino un día en el que el ejercicio mental será una parte tan importante de nuestra vida diaria como el ejercicio físico y la higiene personal."

Richard Davidson



¿Qué es el Bienestar? No es algo estático sino más bien un conjunto de habilidades que se pueden entrenar y desarrollar con el paso del tiempo y que proporcionan una mayor calidad de vida a la persona.

Siguiendo esta gran frase del reconocido psiquiatra y neurocientífico estadounidense **Richard Davidson** he decidido llevar a cabo sesiones de meditación y visualización, siguiendo las directrices del **proyecto de Healthy Minds** que él desarrolló. La **atención plena** es sólo el comienzo de un viaje para entrenar la mente.

Mi función será la de facilitar sencillas herramientas/técnicas fáciles de utilizar en el día a día y que practicadas de forma constante y regular ayudarán a potenciar el bienestar y a desarrollar la compasión y bondad en cada uno de nosotros. Se basa en entrenar la mente para conseguir estados de bienestar más continuados en el tiempo y para desarrollar nuestra resiliencia ante las dificultades que se presentan en nuestra vida.

Este entrenamiento consiste básicamente en trabajar y desarrollar **4 pilares fundamentales para una mente sana** que han sido investigados científicamente y que ayudan a potenciar el bienestar en la vida de cada uno y son:

Conciencia

- Cultivar la atención plena en cada tarea que realices.
- Desarrollar la tranquilidad.
- Observar tu cuerpo, pensamientos y sentimientos a medida que surgen.

El entrenamiento en atención plena puede desarrollar en metacconciencia, que es cuando eres consciente de tus propios pensamientos.

Conexión

- Aprender habilidades para construir relaciones saludables y fomentar interacciones afectivas con los demás.
- Desarrollar la compasión y empatía hacia el otro.
- Mostrar aprecio cuando conoces a otra persona, a pesar de que sea de otra ideología diferente a la tuya.

Visión

- Aumentar la habilidad de auto-indagación para ver cómo nuestros pensamientos, emociones y creencias dan forma a nuestra experiencia.
- Reconocer y cuestionar nuestras creencias limitantes.
- Reconocer un pensamiento ansioso y averiguar de donde viene.

Propósito

- Tener claros los valores fundamentales de cada uno y una motivación más profunda y ser capaces de aplicarlos en el día a día.
- Ser capaz de vincular las actividades diarias con una motivación relevante.
- Ver los desafíos como oportunidades de crecimiento y fortalecimiento de los valores fundamentales.

Todos los lunes a las 20:00 h. (Madrid).
Sesiones gratuitas de 30 min. de duración a través de zoom.

PLAZAS LIMITADAS · RESERVA TU PLAZA

hola@lacandelademariel.com

