

GILL HASSON

Mindfulness eficaz



Pequeños ejercicios para vivir
y trabajar mejor

Empresa Activa

▲ MINDFULNESS EFICAZ

PEQUEÑOS EJERCICIOS PARA VIVIR Y TRABAJAR MEJOR

AUTOR: Gill Hasson

EDITORIAL: Empresa Activa

Mindfulness significa ser conscientes del momento presente de manera continua, sin juzgarlo, aceptándolo tal y como es. Supone aceptar la vida en el momento presente, tanto en sus alegrías como en sus dificultades. Consiste en saber dónde te encuentras (estar en el momento) pero también implica tener una percepción de dónde se ha estado, una reflexión sobre el pasado que no nos ancla, y una idea de hacia dónde vamos, para poder anticiparnos a las cosas.