

Te invitamos a prestar atención a cómo de desarrollada tienes cada una de las actitudes mindfulness:

¿En qué medida están presentes o ausentes en tu vida?

¿En que situaciones necesitas cultivarlas especialmente?

¿Dónde están tus desafíos?

¿Qué necesitas para su integración?

¿Qué te invita la vida a soltar, aceptar, trascender.....?

Recuerda:
Mente de Principiante
Trascender el Juicio
Distensión
Paciencia
Aceptación
Soltar
Confianza
Compasión