

ALGUNAS INVESTIGACIONES

“...la **práctica de un programa de meditación** durante ocho semanas puede provocar **considerables cambios** en las regiones **cerebrales** relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés.”

(Estudio del grupo de psiquiatras del Hospital General de Massachussets, diario ABC, 27/01/2011)

Al analizar los **efectos del programa de mindfulness** (variable independiente) sobre los niveles de burnout, cansancio emocional y engagement de los estudiantes (variables dependientes) se observaron unas **“reducciones del 21% en cansancio emocional y en agotamiento**, mientras que se produce un **incremento del 33% en competencia percibida.”**

(De la Fuente-Arias, J., Franco-Justo, C. y Mañas-Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. Universidad de Navarra)

“Los **estudios científicos** han demostrado lo que hace más de dos mil años ya sabían los budistas, es decir, que un estado de **atención consciente ayuda** no solo a **reducir el estrés o la ansiedad**, sino también a **ser más creativos**, a poder juzgar y **valorar las situaciones con mayor claridad**, a **aumentar la resistencia emocional** y a **disfrutar más** de lo que se está haciendo. “

(Gabriel García de Oro, El País, 07/12/2014)



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

¡CUÍDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Psicoterapia
- Yoga
- Pilates
- Cursos
- Taller “Pon solución al fracaso escolar
- Mucho más

C/Cerro Blanco 1
28026 Madrid

Teléfono: 692-751-620

Web: centrobravo.es

Correo: info@centrobravo.es



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

La revolución pendiente
en tu vida

**MINDFULNESS Y
DESARROLLO
PERSONAL**



Aprende las bases teóricas
de esta poderosa y
milenaria técnica.

Aprende a practicarla para
crecer y establecerte en un
verdadero desarrollo
personal

CAMBIA EN POSITIVO

¿EN QUÉ CONSISTE EL CURSO?

Este curso, en cuatro sesiones, es una importante aproximación al Mindfulness como **eficaz y poderoso método de desarrollo personal** y cambio positivo.

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness, muy en boga actualmente en Psicología y Psicoterapia, denominada como una de las terapias de 3ª generación, es una **forma de trabajo personal de contrastados y profundos resultados**.

Utilizada actualmente de forma profusa, tanto en personas con **problemas físicos** (dolores crónicos, enfermedades de todo tipo), problemas **emocionales** (ansiedad, depresión, control de impulsos, etc.), como con personas sanas que quieren **mejorar personalmente** (sentirse mejor, alejar el estrés, mejorar sus relaciones o su carácter, crecer personalmente, mejorar su salud física o emocional, etc.).

Basado en antiguas técnicas de **meditación y trabajo interior**, es una forma **eficaz y poderosa** de cambio, si bien no es algo sencillo ni sin obstáculos, y es preciso **comprender su**

funcionamiento con el objetivo de aprovechar todo lo que nos puede ofrecer.



CURSO TEÓRICO /PRÁCTICO

El curso es eminentemente práctico, si bien, la teoría es esencial para comprender su complejidad y superar los obstáculos que plantea su práctica, cuando ésta es seria y seguida con constancia.

Algunos de los **contenidos teóricos** del curso serán:

- Qué es Mindfulness
- Qué es desarrollo personal
- Relación entre mindfulness y desarrollo personal
- Inteligencia emocional/desarrollo personal y Mindfulness
- Obstáculos en el camino de desarrollo personal
- Estancamiento personal; volver a avanzar

La **parte práctica** incluirá numerosos ejercicios de mindfulness acordes para cada objetivo.



QUIEN IMPARTE EL CURSO:

Jose Bravo



Psicólogo colegiado (M-23.477),
Psicoterapeuta, profesor de yoga.

Mi relación con el Mindfulness y la técnicas de trabajo interior se remonta a más de 20 años. En mi experiencia, solo puedo hablar en positivo de ello.

Desde mi perspectiva, veo el trabajo interior de Mindfulness como algo urgente a nivel personal y social.

A nivel personal, como la terapia, auto-terapia, que todos necesitamos urgentemente, además de un extraordinario camino de crecimiento. Solo una persona sana y en crecimiento personal puede ser real y profundamente feliz. Y también como refugio ante el exceso de estrés y complicaciones que, por desgracia, a todos nos sobran, más en esta época de crisis.

A nivel social, como aprendizaje común de nuevas formas de ser y de convivir, basadas no en la competición, la envidia y el uso de los otros, sino en el diálogo, la ecuanimidad, la inteligencia emocional y la salud en las relaciones.

Una verdadera revolución, la revolución que todos, a nivel personal y social, tenemos pendiente.

Por ello, te animo no a creer o dejar de creer lo que te digo, sino a probarlo y comprobarlo.