



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Mindfulness: La tendencia que está transformando nuestra percepción de la vida

Esta práctica milenaria, que encuentra sus raíces en la filosofía budista, ha ganado popularidad en occidente en las últimas décadas, y no es difícil entender por qué. En esencia, el mindfulness nos invita a estar presentes en el momento, a observar nuestros pensamientos y emociones sin juzgar, y a cultivar una conexión más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

¿Qué es el mindfulness y cómo practicarlo?

El mindfulness es la **capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente**. Esto implica estar consciente de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones físicas y del entorno que nos rodea. La práctica del mindfulness puede tomar muchas formas, desde la meditación formal hasta ejercicios simples que podemos integrar en nuestra vida diaria.

La práctica regular del mindfulness puede **transformar radicalmente nuestra vida cotidiana**. Numerosos estudios han demostrado que el mindfulness puede mejorar la salud mental, fortalecer el sistema inmunológico, y promover una mayor empatía y compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

La importancia del mindfulness radica en su capacidad para transformar nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Al cultivar una mayor conciencia y aceptación del momento presente, podemos **liberarnos del peso del pasado y la ansiedad por el futuro, y experimentar una mayor paz y felicidad en nuest ...**

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |