

Llevar atención plena a la temporada festiva

Es normal sentir estrés durante los días festivos. Aprenda cómo reducir el estrés y practicar la atención plena, y podrá disfrutar más de las festividades.

¿Qué es la atención plena (mindfulness)? La atención plena es enfocar su conciencia en el momento presente, sin reacción ni juicio. Practicar la atención plena mejora la satisfacción de las relaciones, reduce el estrés en las relaciones y aumenta la empatía.



¿Cómo comenzar? Escanee el código QR para completar un breve ejercicio de respiración de tres minutos. Concentrarse en la respiración puede ayudarlo a obtener una sensación de control sobre su estrés. Y cuanto más control tenga sobre su estrés, mejor se sentirá.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.