

# *Grupo de Meditación*

**Òscar Carrera**

Instructor de Mindfulness por el IEM y la U. de Brown  
Programa de Dirección General por el IESE  
Master en Informática por la UPC

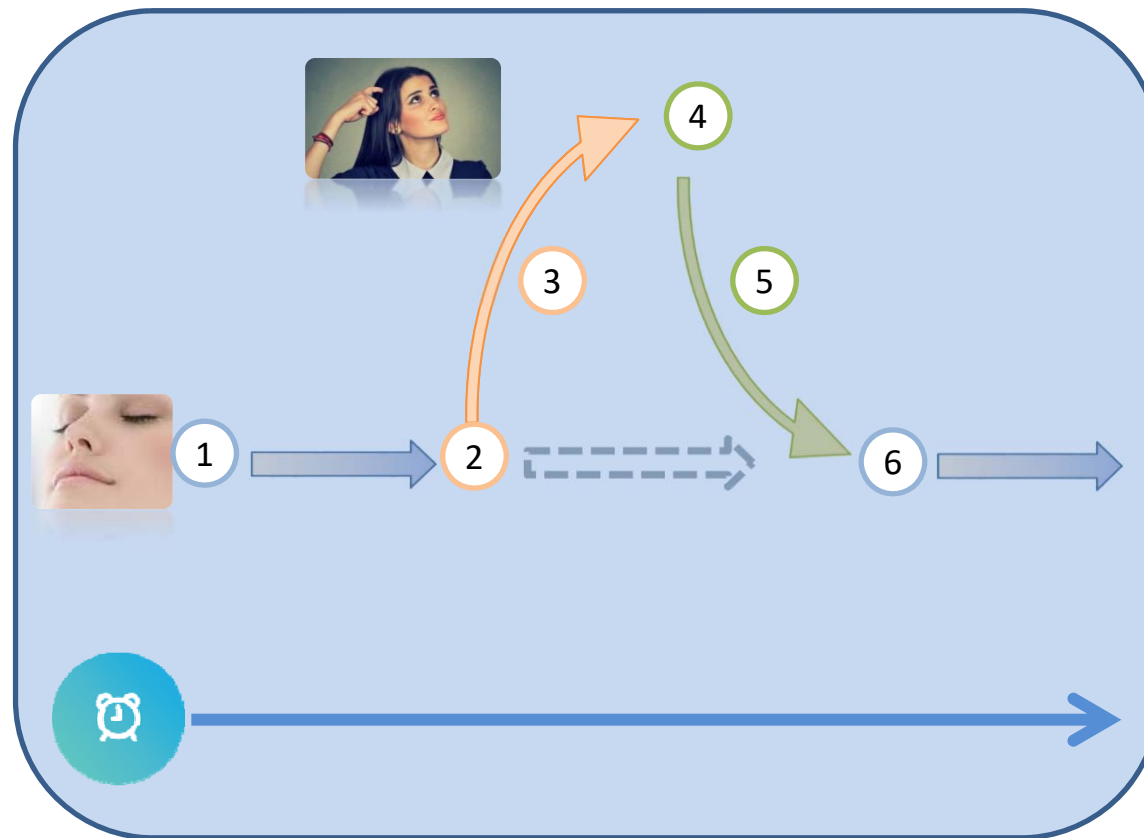


# TIPOLOGÍAS DE PRÁCTICA

1. **Gestión de la respiración:** para una mayor calma mental y sosiego
2. **Atención focalizada:** para el cultivo de la atención y la concentración
3. **Conciencia Plena:** para el aumento de la claridad y la visión
4. **Generativas:** para la mejorar de comunicación y la conexión con los demás
5. **Visualización:** para la autosugestión y la potenciación de la creatividad



# Proceso atencional - Base



# La red neuronal por defecto

