Grupo de Meditación

Òscar Carrera

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

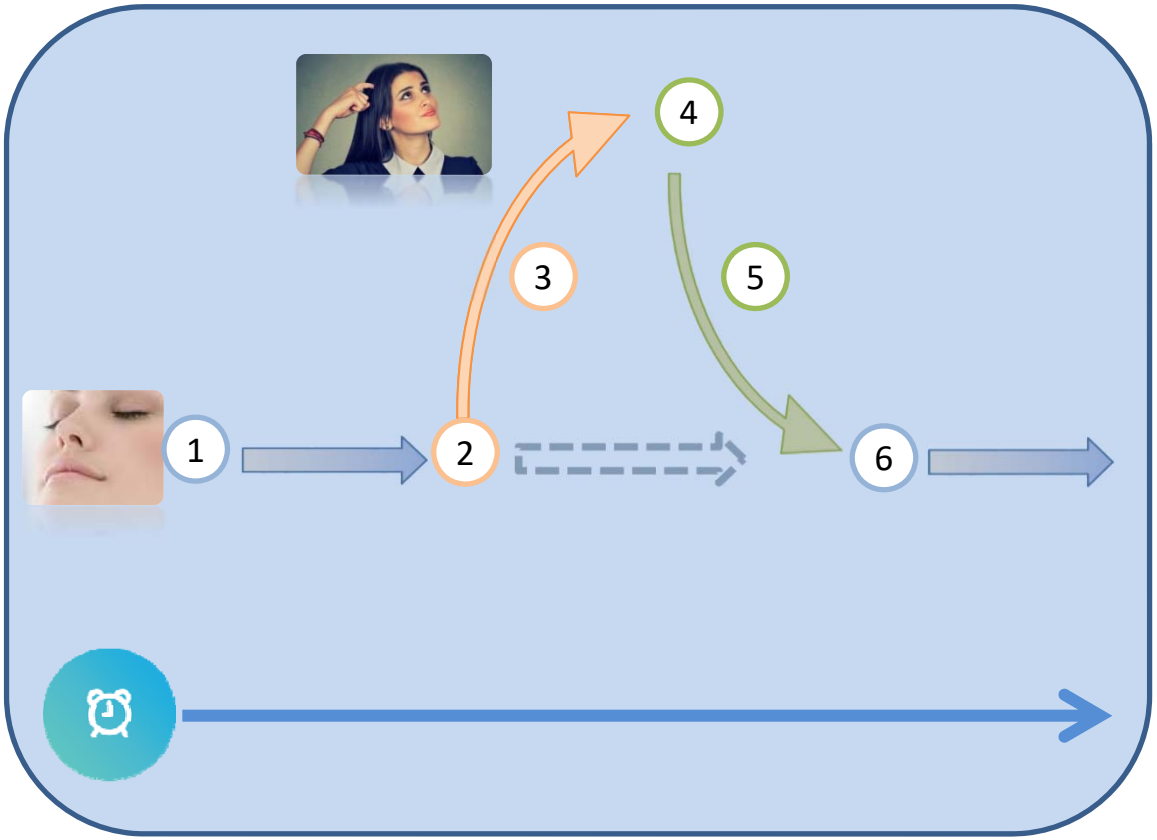
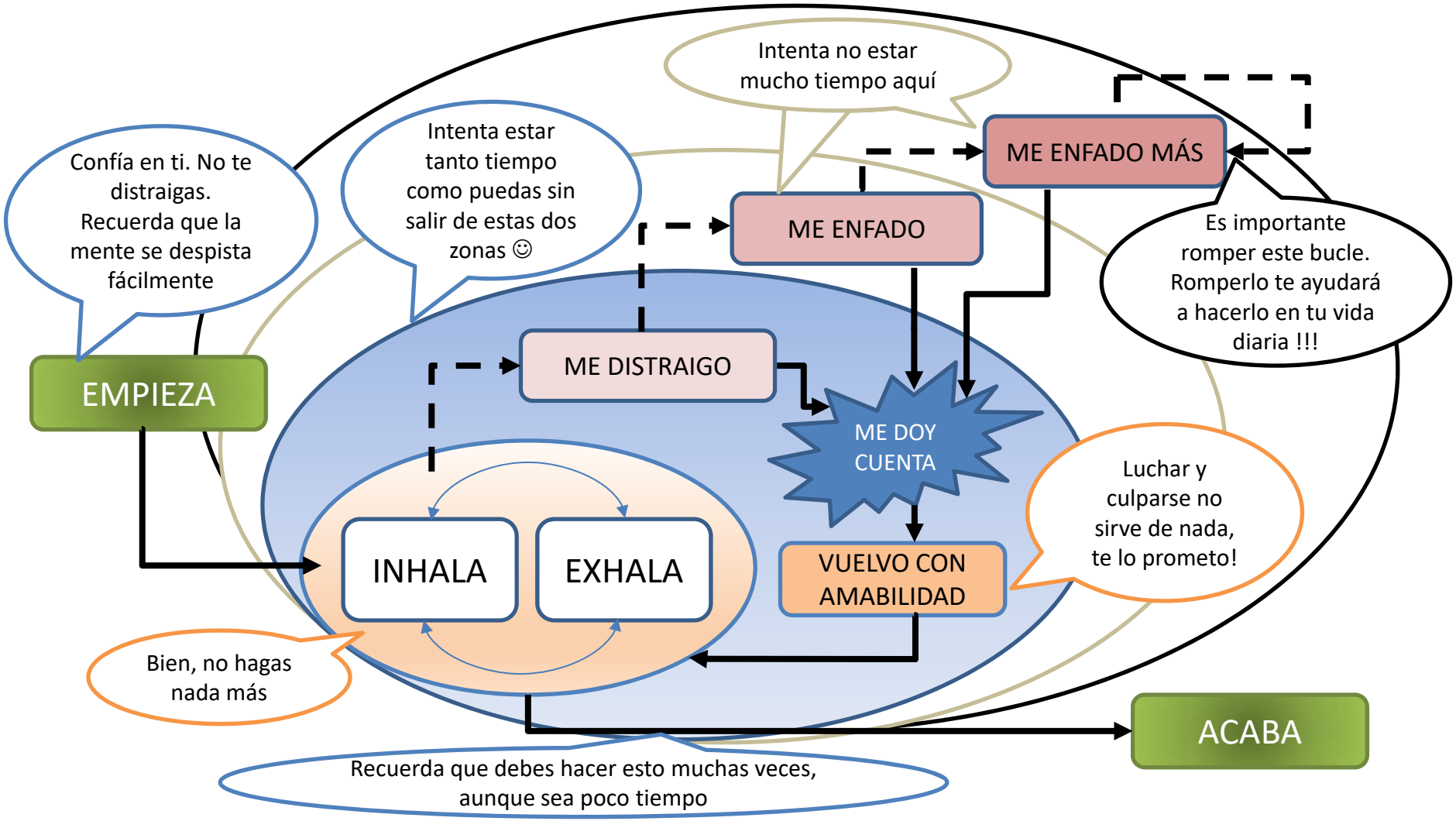
TIPOLOGÍAS DE PRÁCTICA

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

¿PORQUÉ FUNCIONA LA MEDITACIÓN?

1. **Ayuda a la centrar el PROCESO ATENCIONAL** (HOY)
2. **Aumenta la CONCIENCIA CORPORAL al observar el cuerpo y mejora la POSTURA al hacerlo en estados de quietud o movimiento lento**
3. **Ayuda al proceso de REGULACIÓN EMOCIONAL mediante la revaloración, la reconsolidación y la exposición**
4. **Nos permite PROFUNDIZAR EN LA PERSPECTIVA DE UNO mismo, observando nuestra naturaleza transitoria y cambiante**

Proceso atencional - Base



Proceso atencional – Como meditar