

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

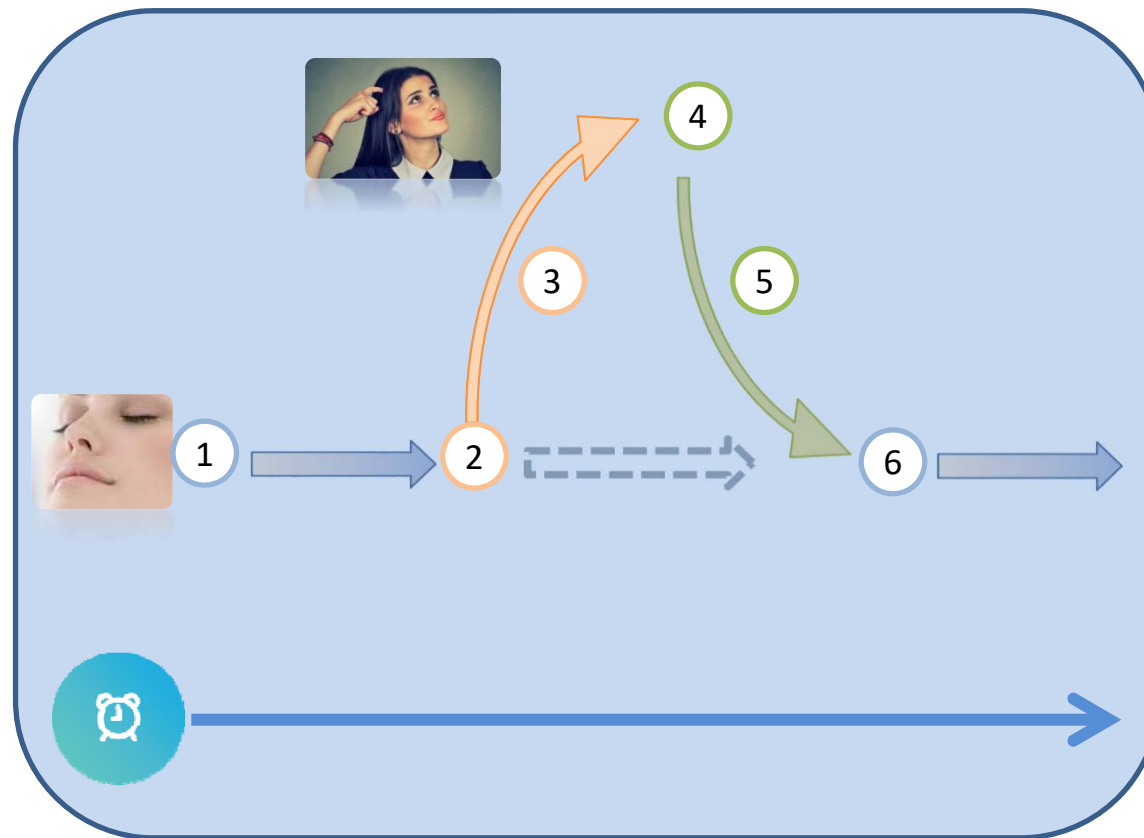


¿PORQUÉ FUNCIONA LA MEDITACIÓN?

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

