

ATENCION PLENA

3-marzo-2017

“Cada vez que eres capaz de observar tu mente, ya no está atrapada en ella”

RETO 14

OBSERVAMOS COMO DETECTIVES

14ª SEMANA: Esta semana nos concentraremos en nuestro entorno observando como detectives, atendiendo a los detalles más insignificantes. Tendremos los ojos bien abiertos y concentraremos la atención en algún detalle muy concreto, puede ser una vela encendida que podemos apagar al terminar, una lámpara de lava, un bote de la calma hecho en casa, en los detalles de una pared o de un cuadro que tengamos en casa al que le podamos sacar hasta el más mínimo detalle. Lo que haría un buen Sherlock Holms.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!