

# ATENCIÓN PLENA

24-marzo-2017

*“Donde hay paz y meditación  
no tienen cabida la ansiedad  
y la duda”*

# RETO **16**

# MEDITACIÓN DE UN MINUTO

**16ª SEMANA:** Esta semana os proponemos ver el video que se hizo viral hace unos años de la meditación de un minuto. En estas últimas semanas ya nos hemos ido preparando para este momento y ahora nos toca practicar todos juntos, con un minuto ni más ni menos de atención plena os retamos a continuar avanzando. Minuto a minuto podemos conquistar ratitos de calma y descanso. Os dejamos el enlace, que disfrutéis:

<https://www.youtube.com/watch?v=v1I8N5HtZk0>

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!