

# THE POWER OF MINDFULNESS

## PRACTICAL TIPS FOR EVERYDAY WELL-BEING



MINDFULNESS IS THE PRACTICE OF TRAINING YOUR ATTENTION TO FOCUS ON YOUR PRESENT MOMENT - WHAT YOU ARE DOING, SMELLING, TASTING, SEEING, HEARING, TOUCHING, OR FEELING.

You can mindfully...

Eat

Walk

Shower

Work

just by slowing down and paying attention to the present.

REGULAR MINDFULNESS PRACTICE HAS BEEN PROVEN TO REDUCE SYMPTOMS OF ANXIETY, STRESS, AND DEPRESSION, INCREASE FOCUS, AND IMPROVES MEMORY.



# THE POWER OF MINDFULNESS

## PRACTICAL TIPS FOR EVERYDAY WELL-BEING



MINDFULNESS IS THE PRACTICE OF TRAINING YOUR ATTENTION TO FOCUS ON YOUR PRESENT MOMENT - WHAT YOU ARE DOING, SMELLING, TASTING, SEEING, HEARING, TOUCHING, OR FEELING.

You can mindfully...

Eat

Walk

Shower

Work

just by slowing down and paying attention to the present.

REGULAR MINDFULNESS PRACTICE HAS BEEN PROVEN TO REDUCE SYMPTOMS OF ANXIETY, STRESS, AND DEPRESSION, INCREASE FOCUS, AND IMPROVES MEMORY.



# EL PODER DEL MINDFULNESS

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR COTIDIANO



MINDFULNESS ES LA PRÁCTICA DE ENTRENAR LA ATENCIÓN PARA ENFOCARLA EN EL MOMENTO PRESENTE: LO QUE ESTÁS HACIENDO, OLIENDO, SABOREANDO, VIENDO, ESCUCHANDO, TOCANDO O SINTIENDO.

Puedes practicar el mindfulness mientras

Comes

Duchas

Caminas

Trabajas

por tomar las cosas con calma y centrar tu atención.

SE HA DEMOSTRADO QUE LA PRÁCTICA REGULAR DEL MINDFULNESS REDUCE LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD, ESTRÉS, Y DEPRESIÓN, AUMENTA LA CONCENTRACIÓN Y MEJORA LA MEMORIA.



# EL PODER DEL MINDFULNESS

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR COTIDIANO



MINDFULNESS ES LA PRÁCTICA DE ENTRENAR LA ATENCIÓN PARA ENFOCARLA EN EL MOMENTO PRESENTE: LO QUE ESTÁS HACIENDO, OLIENDO, SABOREANDO, VIENDO, ESCUCHANDO, TOCANDO O SINTIENDO.

Puedes practicar el mindfulness mientras

Comes

Duchas

Caminas

Trabajas

por tomar las cosas con calma y centrar tu atención.

SE HA DEMOSTRADO QUE LA PRÁCTICA REGULAR DEL MINDFULNESS REDUCE LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD, ESTRÉS, Y DEPRESIÓN, AUMENTA LA CONCENTRACIÓN Y MEJORA LA MEMORIA.

