



Mindfulness eficaz

Autor: Gill Hasson

Editorial: Empresa Activa

Vivimos en un mundo acelerado y estresante que nos inunda de información cuando estamos trabajando, con correos electrónicos, reuniones, llamadas y un sinnúmero de interrupciones. En paralelo, la vida familiar también puede ser frenética y estresante mientras hacemos malabarismos para compaginarla con el trabajo. Estas circunstancias pueden hacer

cernos sentir frustrados y nerviosos.

Mindfulness significa ser consciente del momento presente de manera continua, sin juzgarlo, aceptándolo tal y como es. Supone aceptar la vida en el momento presente, tanto en sus alegrías como en sus dificultades.