

## ¿QUÉ PUEDE HACER EL MINDFULNESS POR TI?

-Enseñarte a **manejar el “cuchillo de tu mente”**, para que lo utilices como eficaz herramienta y no te cortes cada día

-**Aflojar y afrontar tu estrés** de una forma sana y sostenible

-**multiplicar tus emociones positivas**; tu satisfacción vital, tu capacidad de trabajo, tu creatividad...

-**Limpiar paulatinamente tus traumas** y viejas heridas

-**mejorar la calidad de tu experiencia**, es decir, cambiar tu vida en positivo

-**mejorar tu carácter y controlar tu impulsividad**, una de las claves en la mayoría de conflictos

-**mejorar tu salud** en general, y en particular tu salud cerebral (estructuralmente) y **tu aspecto** (más rejuvenecido y sano)

-Ganar en **autoconocimiento**, recursos personales y riqueza interior.

¿No lo crees? Estupendo, pues no se trata de creer, experimentalo y luego nos dices.



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

## ¡CUIDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Psicoterapia
- Yoga
- Pilates
- Cursos
- Coaching
- Gimnasia aeróbica
- Mucho más

C/Cerro Blanco 1  
28026 Madrid

Teléfono: 692-751-620

Web: [centrobravo.es](http://centrobravo.es)

Correo: [info@centrobravo.es](mailto:info@centrobravo.es)



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

La revolución pendiente  
en tu vida

# MINDFULNESS



Aprende las bases teóricas  
de esta poderosa y  
milenaria técnica.

Aprende a practicarla para  
crecer y establecerte en un  
verdadero desarrollo  
personal

## QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness es un **trabajo interno**, un fomento de la **inteligencia emocional**, de este conjunto de habilidades que, por fin, vamos entendiendo en occidente, son **la clave indiscutible** para un **éxito** personal, familiar, laboral y un bienestar subjetivo o **felicidad estable** y profunda.

Por fin, en la psicología occidental se va comprendiendo que **la calidad de la experiencia** es la **clave** del bienestar y la salud, como dice el más reputado psicólogo en el estudio de la felicidad, Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago. Podemos hacer o tener cualquier cosa, estar rodeados de riqueza o de belleza, o tener lo mínimo para subsistir, vivir en una ciudad contaminada o en el lugar más paradisíaco, **nada de estas circunstancias puede prever** cómo nos vamos a sentir, pues **todo depende de la calidad de nuestra experiencia**, y esta, fundamentalmente viene dada por nuestra **salud e inteligencia emocional** y nuestra **actitud mental**. Para bien o para mal, “todo está en nuestra mente”. Malestar y bienestar son dos estados mentales, como explica magistralmente aquel estupendo cuento zen:

*Un Samurái fue a ver a un reputado maestro zen por una duda que tenía hace tiempo. Cuando le tenía enfrente y después de saludarle le preguntó:*

*“maestro, ¿existen el cielo y el infierno?”*

*“¿y quien lo pregunta?”*

*“Yo, un Samurái.”*

*“¿tú, un Samurái, con la cara de idiota que tienes?”*

*El Samurái entró en cólera, tensó todo su cuerpo, tomó su espada, furioso, fuera de sí y gritando dijo: “¿Y tú te llamas maestro y vas insultando a los demás? ¡Eres un maleducado!!!”*

*El maestro, muy tranquilo le dijo entonces: “como ves, existe el*

*infierno”*

*El Samurái se quedó paralizado, y tardó en comprender la enorme enseñanza que había recibido del maestro. Entonces, sorprendido y lleno de gratitud y admiración bajó su cabeza y se arrodilló ante el maestro, que añadió: “y, como ves, también existe el cielo”.*



Nuestra **mente** y nuestra vida están muy influidas por nuestro **desarrollo como especie**. En otro momento, la **ansiedad y el miedo eran valores esenciales**. En un mundo más seguro y desarrollado como el **actual**, el dolor y el miedo, jugando su papel, son una **fuentes de desgaste y enfermedad** cuando **no se controlan** y no se ha aprendido a gestionarse adecuadamente.

Y eso exactamente es Mindfulness: **alfabetizarnos emocionalmente**, ganar en empatía, control emocional, perder impulsividad, poder de automotivación, autoconocimiento, **salud e inteligencia emocional**.

### ¿PERO ES ALGO REALMENTE CONTRASTADO Y CIENTÍFICO?

Mindfulness **está de moda** y esto es algo extraordinario, si bien, cuando algo se populariza rápidamente tiene el riesgo de desvirtuarse y perder su esencia. Hay numerosos cursos y personas que practican en la actualidad, la psicología académica va **reconociendo** su enorme valor, a la luz de los numerosos **testimonios** de personas y **estudios científicos** que avalan **su enorme potencial**. Su valor para mejorar **todo tipo de problemas**, tanto físicos como psicológicos o psicosomáticos está **fuera de toda duda**.

### ¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO?

Mindfulness está indicado para **cualquier persona** que quiera **sentirse mejor y avanzar en su vida** y, eso sí, esté **abierto** a considerar y probar nuevas formas de crecer y paliar sus dolencias. Personas con problemas de **dolores crónicos**, con

**enfermedades** de todo tipo, se beneficiarán de este entrenamiento. Personas que han comprendido la importancia del **estrés** (tanto externo como interno) en sus problemas, encontrarán una forma de no dejarse consumir por él. Personas con **estados emocionales** difíciles o una **mente rebelde** y desbocada podrán ver un camino de cambio y mejora indudable. Y aquel que, estando **básicamente sano**, simplemente **quiere estar**



**mejor**, encontrarse a sí mismo, relacionarse mejor consigo mismo y con los demás, y **crecer**, en el más amplio y profundo sentido de la palabra.

**No está indicado** para aquel que busca **experiencias místicas o esotéricas**, o para aquel plenamente **convencido que cada uno “es como es y no hay más”**, aquel cerrado a cualquier aprendizaje o al valor de abrir el melón de sus represiones y traumas. Pero como dice Thomas Hardy “si hay un camino hacia algo mejor, está en mirar con los ojos bien abiertos lo peor”.

### ¿CÓMO SE TRABAJA CON ESTE MINDFULNESS?

En **sesiones presenciales (viernes de 19:00 a 20:15)** y luego con audios y tareas para **casa**.

Se puede **probar** la sesión de forma totalmente gratuita. El **precio** es mensual y muy **asequible**, como todas nuestras actividades.



### ¿QUIÉN IMPARTE LAS SESIONES?

Jose Bravo, psicólogo clínico colegiado (M-23.477) de gran experiencia, profesor de yoga, experto en Mindfulness, practicante desde hace más de 20 años.