





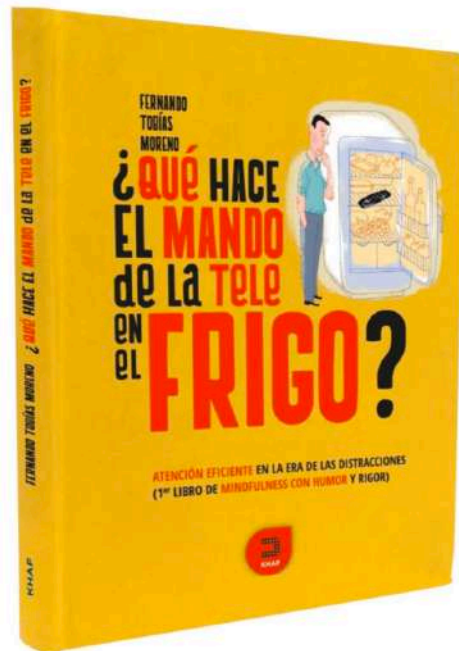




@juanjofdezsola



## BIBLIOGRAFÍA



### "BUSCA EN TU INTERIOR"

de CHADE MENG TAN

### "MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES"

de KABAT-ZINN

### "PADRES CONSCIENTES, HIJOS FELICES"

de JON y MYLA KABAT-ZINN

### "TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA"

### "RESPIRAD"

de ELINE SNEL

# LA ATENCIÓN



1

ESCUCHA  
ATENTA

2

M. P. M.

3

CONTEMPLASEO

4

CURSO ONLINE  
MINDFULNESS

<https://fernandotobiasmoreno.com/curso-online-mindfulness-gratis>

6

CALM.COM  
HEADSPACE  
INTIMIND







NO PUEDES DETENER LAS OLAS,  
PERO PUEDES APRENDER A SURFEAR  
JOSEPH GOLDSTEIN

## ¿Qué te llevas de esta sesión ?

Mentimeter

Tranquilitat	calma	Paz interior
Calma	Paz	Herramientas
inspiración	CONCENTRACIÓN	PAZ

39

## ¿Qué te llevas de esta sesión ?

Mentimeter


Calma	ESPERANÇA	Serenidad
Calma	Paz	Joystick direccional
El inicio de un nuevo habito saludable	Entrenamiento	Reconectar !!!

39

## ¿Qué te llevas de esta sesión ?

Mentimeter

Presente	Regulacion de la atencion	serenidad
Herramientas para la paz interior	con la mente relajada se quiere mejor	Tranquilidad
agradable	Mes eines per tranquilitzar-me	calma

 39

## ¿Qué te llevas de esta sesión ?

Mentimeter

Tranquilidad

Ventana abierta

¡Que yo puedo controlar mi  
"joystick" de atención!

Liberación

Relajacion

Paz

Hay que entrenar, pero hay  
espezanza

Calma

JOYSTICK

39



## ¿Qué te llevas de esta sesión ?

Mentimeter

Herramientas para controlar el alien

Tranquilidad

alivio

 39

