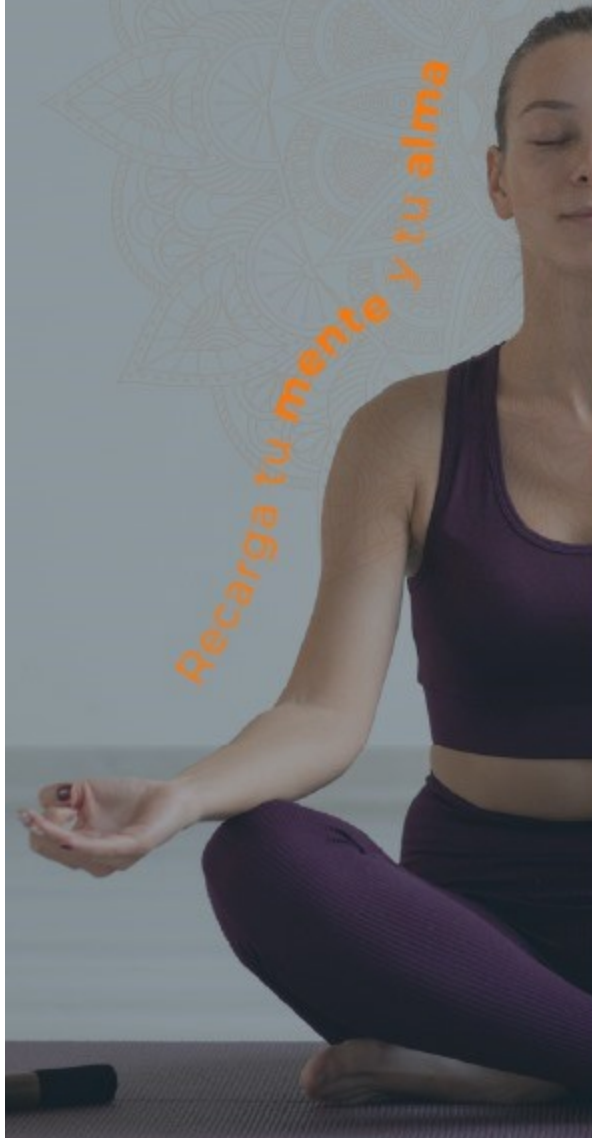


medismart
Live (o)

Recarga tu mente y tu alma



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Positiva
te cuida en

Mindfulness Meditación

REDUCE EL ESTRÉS | MEJORA EL BIENESTAR

Descubre los beneficios del Mindfulness y la meditación para reducir el estrés y mejorar tu bienestar general.

Realizar una practica regular puede ayudarte a encontrar calma y claridad mental en tu día a día.

AGENDA UNA SESIÓN HOY MISMO



Práctica regular: Dedicar un tiempo específico cada día para practicar mindfulness, ya sea a través de la meditación formal, la atención plena en actividades cotidianas o ejercicios de respiración consciente.



Atención plena en la respiración: Centra tu atención en la sensación de tu respiración, sintiendo cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Si te distraes, simplemente vuelve suavemente tu atención a la respiración.



Práctica de la gratitud: Toma tiempo cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido. Esto puede ayudarte a cultivar una actitud de aprecio hacia la vida.