



Toma DISTANCIA de tu

MENTE

BIENVENIDA

Bienvenido(a)

Muchísimas gracias por estar aquí nuevamente o por primera vez!
Gracias también por darnos la oportunidad de servirte con nuestros recursos gratuitos; y cursos, meditaciones y productos en línea.

Ultimamente hemos tenido la fortuna de llegar a más y más personas y todo es gracias a ti que recibes nuestro contenido, aprendes, lo usas y luego lo compartes.

En **ORIGENES PRIMARIOS**® estamos comprometidos en ofrecer herramientas sencillas, al alcance de todos, que se puedan implementar en la vida cotidiana pero sobre todo que puedan ser útiles para toda la vida y tengan un impacto positivo permanente.



Alejandra Villarreal

Fundadora

ÍNDICE

06 Introducción

09 ¿Por qué es importante mindfulness?

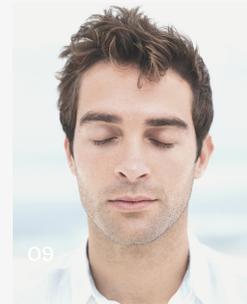
10 ¿Por qué no encajamos?

12 Mindfulness: ¿Por dónde comenzar?

14 Beneficios de mindfulness

16 Resumen

17 + Recursos gratuitos



TOMA DISTANCIA DE TU MENTE

El autor de este material no ofrece asesoramiento médico ni recomienda el uso de ninguna alternativa como tratamiento de problemas físicos o médicos sin el consejo de un profesional de la medicina, ya sea directa o indirectamente.

El material presente de ningún modo sustituye las recomendaciones y cuidados de su médico.

"Toma distancia de tu mente" solo pretende ofrecer información de naturaleza general para ayudar a la búsqueda de un bienestar integral.

ORÍGENES PRIMARIOS

BIENESTAR
PARA LA
VIDA
COTIDIANA

LA VIDA PUEDE RESULTAR

ABRUMADORA

INTRODUCCIÓN

Nuestras mentes están llenas de charla, rumia mental y nuestra capacidad de estar presente en el aquí y ahora está muy olvidada.

Afortunadamente, cada vez se reconoce más que las prácticas basadas en la atención plena ofrecen apoyo para nuestra salud mental y bienestar físico.

”SI MINDFULNESS
FUERA UNA
PASTILLA, TODOS
DEBERÍAMOS
TOMARLA”



MINDFULNESS NOS LLEVA MÁS ALLÁ DE PREPARARNOS PARA TOMAR CON EQUILIBRIO LO QUE VENGA

Los entrenamientos de Mindfulness nos ayudan a ver el mundo de otra manera; para crecer, superar y vivir una vida más compasiva y plena con menos esfuerzo.

Tal vez la serie de videos y material de "Toma distancia de tu mente" no resolverá todos tus problemas de la noche a la mañana. Pero incluye la información necesaria para comenzar a construir días más plenos en tu vida cotidiana.

CONSTRUIR DÍAS MÁS PLENOS

Si la atención plena o mindfulness fuera una pastilla, pienso que todos deberíamos tomarla.

ÉSTAS SON
HERRAMIENTAS
PODEROSAS PERO
SOBRE TODO UTILES
PARA TODA LA VIDA.



LLÉVALO A LA PRÁCTICA

Te invito a practicar diario la técnica para responder y liberarte de la negatividad y a incluir ejercicios para entrenar la mente como el de "Atención plena para principiantes".

A continuación, te presentaré la importancia de Mindfulness y compartiré algunas de las razones por las que sugiero practicarla.

Crea con éxito *hábitos positivos*

En este curso en línea conocerás la ruta y el método que respalda cambios sostenibles y realistas.



**MÁS
INFORMACIÓN**



ORIGENES PRIMARIOS

BIENESTAR
PARA LA
VIDA
COTIDIANA

¿POR QUE ES IMPORTANTE MINDFULNESS?

Nuestra mente no se adapta bien a cómo y dónde vivimos actualmente.

Y, sin embargo, al practicar la atención plena, tenemos el poder de responder a nuestro entorno de manera efectiva.

¿POR QUÉ NO ENCAJAMOS

El Homo sapiens, nosotros, evolucionamos hace más de doscientos mil años. Nuestros cuerpos y mentes son el resultado de una increíble serie de adaptaciones provocadas por una combinación de mutaciones genéticas aleatorias, éxito reproductivo y herencia.

SUPERVIVENCIA

Tales adaptaciones permitieron a la raza humana, contra todo

pronóstico, sobrevivir a los entornos más duros de la tierra.

Tras miles de años de relativa estabilidad, los últimos cientos de generaciones han sido testigos de increíbles revoluciones culturales. La agricultura, la industria y la tecnología han impactado dramáticamente la forma en que dormimos, comemos, nos comunicamos y sobrevivimos.

NUESTRAS MENTES NO
HAN PODIDO MANTENERSE
AL DÍA CON NUESTROS
ESTILOS DE VIDA

FRENÉTICOS

Esta falta de alineación
afecta nuestra
capacidad para afrontar
la situación.

Nos quedamos
estresados, ansiosos y
deprimidos. Pero no
tiene por qué ser así.



MINDFULNESS: ¿POR DÓNDE COMENZAR?

Ser consciente significa prestar atención a lo que sucede en la mente, el cuerpo y el entorno inmediato. Permanecer presente, a la vez que curioso y compasivo.

pensamientos, sensaciones y sentimientos. Combinado con una mayor amabilidad y pasión, la atención plena mejora nuestra capacidad de afrontar la situación al identificar las opciones disponibles para nosotros.

ENTRENAMIENTO

La consciencia o atención plena mejora en respuesta a un conjunto sencillo de prácticas de meditación que desarrollan una mayor consciencia de

La atención plena conduce a un mayor bienestar, claridad mental y una mayor capacidad para cuidar de sí mismo y de los demás.

LA PRÁCTICA PUEDE SER
TAN SIMPLE COMO TOMAR
CONSCIENCIA DE LA

RESPIRACIÓN Y EL CUERPO

Observamos nuestros
pensamientos y
emociones a medida
que van y vienen antes
de volver suavemente

el enfoque a las
sensaciones físicas, sin
dejar de ser curiosos,
gentiles y abiertos.

ORÍGENES PRIMARIOS

BIENESTAR
PARA LA
VIDA
COTIDIANA

A woman with curly hair and a young girl are sitting on a dark purple couch, meditating in a lotus position. Both have their eyes closed and hands resting on their knees in a mudra. The woman is wearing a dark grey t-shirt and light blue jeans. The girl is wearing a light grey t-shirt. The background is a blurred indoor setting with a window and some furniture.

BENEFICIOS DE

MINDFULNESS

Lo que sigue son apenas algunos beneficios basado en evidencia científica sobre el impacto positivo que tiene la atención plena en nuestro bienestar físico y mental.

**MEMORIA,
CREATIVIDAD,
INMUNIDAD,
ANTI-ENVEJECIMIENTO**

Las prácticas de mindfulness han demostrado ser tan poderosas que incluso una sesión de 3 minutos proporciona mejoras inmediatas al rendimiento de la memoria (Lloyd, Szani, Rubenstein, Colgary y Pereira-Pasarin, 2016).

La investigación ha confirmado que la atención plena mejora la actividad de la telomerasa. Esta enzima vital controla el envejecimiento celular y, en última instancia, el deterioro de todo el cuerpo relacionado con la edad (Jacobs et al., 2011).

Investigaciones recientes han descubierto que las sesiones de atención plena ayudan a concentrarse y aumentan la creatividad tanto en individuos como en grupos (Baas, Nevicka y Velden, 2020).

Las prácticas de mindfulness no solo tienen un efecto positivo sobre el estrés; también benefician el sueño y la memoria (Brisbon & Lachman, 2017). Como resultado, aumentar significativamente nuestra atención plena mejora nuestras posibilidades de recordar información.

UN ESTUDIO PUBLICADO EN 2019 ENCONTRÓ QUE LAS MUJERES EN LAS PRIMERAS ETAPAS DEL CÁNCER DE MAMA, QUE RECIBIERON ENTRENAMIENTO DE ATENCIÓN PLENA, NO SOLO REDUJERON EL ESTRÉS, LA FATIGA Y LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO, SINO QUE TAMBIÉN OPTIMIZARON SU SISTEMA INMUNOLÓGICO.

EN RESUMEN

Eligir practicar Mindfulness significa estar decidiendo ser más feliz, menos estresado, más concentrado y más creativo mientras mejora tu sueño, inmunidad y esperanza de vida.

OPORTUNIDADES

Pero hay una cosa más. Mindfulness también ofrece una oportunidad increíble para prosperar en la vida. Aprenderás a detenerte, respirar, ver la belleza y vivir con compasión y alegría.

Si bien la atención plena no cambia todo lo que te sucede, sí cambia tu respuesta y relación con lo que sucede.

UN SEGUNDO PARA EL CAMBIO

Por último, significativamente mindfulness proporciona espacio de un segundo entre los eventos y cómo respondes. En ese momento, puedes preguntarte: "¿Cómo quiero actuar?" Y "¿Cómo quiero vivir?".

Finalmente, todos sabemos que la vida puede cambiar en un segundo, ¿cierto?

+ RECURSOS GRATUITOS

Puedes tomar la decisión hoy mismo de comenzar a entrenar tu mente con más ejercicios mindfulness.

Encuétralos haciendo click en los siguientes enlaces.

MEDITACIONES

[Para explorar haz click aquí](#)

GESTIÓN DE ESTRÉS

[Para explorar haz click aquí](#)

LECCIONES GRATUITAS DEL CURSO RESPIRA

[Para explorar haz click aquí](#)

**MÁS
INFORMACIÓN**



Alejandra R. Villarreal

MICRO MEDITACIONES

ENTRENA TU MENTE Y REDUCE LA PREOCUPACIÓN,
EL ESTRÉS Y EL MIEDO



LIBRO DE
EJERCICIOS
PARA
PRINCIPIANTES

CALMA TU MENTE HIPERACTIVA

EJERCICIOS CORTOS, FÁCILES PERO
PODEROSOS

ENTRENA TU MENTE

24 EJERCICIOS
DE ATENCIÓN
PLENA
ADECUADOS
A RUTINAS
DIARIAS

RESPIRA

El curso para reducir el estrés que funciona en la vida cotidiana

**MÁS
INFORMACIÓN**



El material presente en este documento tiene información meramente informativa. Ten en mente que las necesidades varían de persona a persona, dependiendo de la edad, el sexo y el estado de salud físico, mental y emocional. No sustituye de ningún modo las recomendaciones y cuidados de un médico.



Origenes Primarios ® es una marca registrada.

Síguenos en

