GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Los beneficios de practicar activamente meditaciones y mindfullness

Actualidad Empresarial | 09/04/2022 | 00:00

A lo largo de la vida, las personas atraviesan distintas situaciones críticas en las que se hace necesaria una reconversión personal para volver a sentir plenitud física, mental y emocional. En momentos de este tipo, el mindfulness y las meditaciones, que son técnicas de atención plena, contribuyen a vivir de manera consciente en el presente y a dejar de lado la tristeza, el desgano y los hábitos dañinos.

A través del sitio Voy A Lograrlo, es posible acceder a los servicios de asesoría de la especialista Carmen Valero para conseguir todos los beneficios que estas disciplinas proveen. Ambas requieren de tiempo y concentración, pero de ninguna manera es imposible conseguir buenos resultados. En particular, el mindfulness permite a las personas encontrar el camino a una vida plena.

¿Cuáles son los beneficios de practicar el mindfulness?

El mindfulness supone un cambio de perspectiva con respecto a la experiencia en el presente. El objetivo es estar atento, de manera consciente, al ahora, sin juzgar, apegarse o rechazar la experiencia. De esta forma, es posible disminuir tanto el estrés como el efecto psicosomático que este causa en el organismo y recuperar el equilibrio interno. Para lograr sus objetivos, esta técnica trabaja al mismo tiempo sobre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Al practicar el mindfulness, se favorece el autoconocimiento o la autoconsciencia, lo cual es esencial para superar miedos y angustias. De esta manera, es posible dejar de lado las dificultades en las relaciones personales y los conflictos que se dan tanto en el ámbito laboral como en la intimidad familiar o de pareja.

Gracias al empleo de esta técnica, también es posible aprender a desarrollar u optimizar la capacidad de discernimiento y empatía. Por este camino, una persona aprende a descubrir sus propios recursos, capacidades y fortalezas. Este es el objetivo de la coach Carmen Valero, que busca guiar a quienes acuden a ella para que puedan dejar de lado los obstáculos que impiden disfrutar de una vida plena.

¿Quién es Carmen Valero?

Carmen Valero, fundadora y directora de Voy A Lograrlo, se formó como Master Coach con

Programación Neurolingüística (PNL) y, luego, profundizó sus conocimientos a través de la Escuela Superior de PNL. De esta manera, se convirtió en facilitadora de procesos de cambio con PNL y obtuvo distintas certificaciones internacionales avaladas por la ICF. Para completar su formación, investigó en el campo de la psicología holística, lo que le permitió adquirir conocimientos sobre el funcionamiento del inconsciente y la capacidad que este dispositivo tiene para crear la realidad de una persona.

Carmen Valero posee distintos másteres y certificaciones avaladas por la ICF en coaching, gestión de las emociones, procesos de cambios con PNL y psicología holística. A través de Voy A Lograrlo, es posible acceder a un servicio de asesoría para comenzar a practicar meditaciones y mindfulness, que son técnicas que permiten alcanzar una reconversión personal.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/171606-los-beneficios-de-practicar-activamente-meditaciones-y-mindfullness.htm