GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Mypo, Mindfulness y más

Actualidad Empresarial | 19/11/2022 | 00:00

Con el fin de proporcionar herramientas efectivas para las personas que ya practican o están iniciando en el mundo del mindfulness, la empresa Empowering Myself ha creado Mypo, una aplicación móvil que les será de gran utilidad para el día a día.

La app está diseñada para facilitar la práctica de esta filosofía milenaria, que ha servido de ayuda a una gran cantidad de personas alrededor del mundo. Mediante una plataforma cómoda y práctica, se permite acceder a diario a herramientas básicas y útiles para la vida, que permitirán un cambio y la consecución de una sensación de paz y tranquilidad en la manera vivir de los usuarios

Más que una app de mindfulness

El mindfulness es una técnica milenaria que utiliza principalmente la meditación como herramienta para focalizar la atención, las fuerzas y la energía en el presente, con el fin de mantener un equilibrio físico y mental para llevar una vida más plena. Lo que hace la app de Mypo es proporcionar una serie de herramientas útiles y de aprendizaje pasivo que permite cambiar las rutinas de manera inconsciente con meditaciones guiadas, sesiones de crecimiento personal y mucho más para aprovechar al máximo los beneficios que ofrece.

Además, se trata de una aplicación que se complementa perfectamente con rutinas de ejercicios y alimentación sana, lectura de libros, ir al médico regularmente, etc. Más allá de ser una app de mindfulness, se orienta muy especialmente a ayudar a las personas a tener una visión más clara de sus prioridades para una mejor calidad de vida.

¿Cuáles son las principales ventajas de Mypo?

Lograr una vida plena no solo tiene que ver con alcanzar el éxito en la vida personal, es decir, con la pareja, los hijos o el resto de la familia, sino que también abarca el ámbito profesional. Una de los principales beneficios de la app de mindfulness de Mypo es que también tiene en cuenta esta visión holística. De esta manera, la app ayuda a las personas a saber con mayor claridad qué cosas pueden hacer dentro de un contexto empresarial para mejorar su vida con el propósito de lograr un buen equilibrio entre su vida personal y su vida profesional. A través de la app de Mypo, por ejemplo, podrán estudiar herramientas mentales para tener un ánimo positivo a nivel profesional, cómo superar el estrés que se vive en el contexto laboral o superar miedos y bloqueos que no permiten avanzar profesionalmente.

En este sentido, hay que mencionar que Mypo también ofrece cursos para empresas en los que se trabajan aspectos fundamentales para cualquier compañía, como el talento, el liderazgo, la comunicación y mucho más. La app de Mypo ya está disponible tanto para Android como para iOS.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/190152-mypo-mindfulness-y-mas.htm