



TC
TALENTCONSULTING

Mindfulness para Perdonar, Perdonarte y Soltar



¿Qué es el Mindfulness?



El Mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.



Es prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

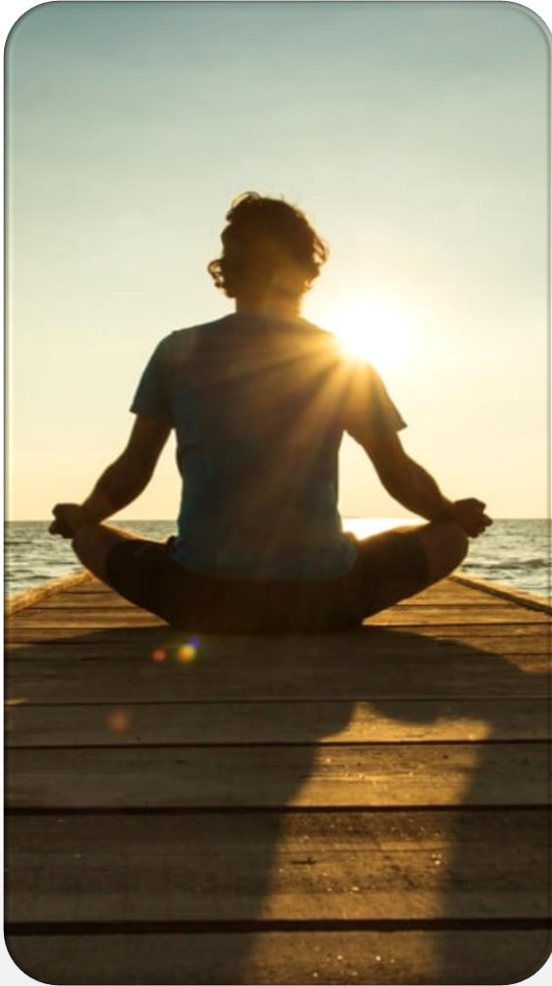


Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.

Componentes del Mindfulness



Bienestar y Mindfulness



- ✓ Identifica nuestras emociones y las comprende, sin juzgar.
- ✓ Ayuda a desarrollar la resiliencia y los recursos de afrontamiento.
- ✓ Previene trastornos de tipo psicosomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- ✓ Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.
- ✓ Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

¿QUÉ ES EL PERDÓN?

Perdonar es la acción de desplazar las actitudes o emociones negativas, como la ira y la venganza, hacia situaciones o personas, para dejar paso a actitudes como la compasión y la tolerancia.

Es una forma de manejar el enfado o la ira cuando alguien produce un daño a nuestros derechos e intereses. Estas emociones tienen una función protectora y nos ayudan a defender nuestros límites y nuestra integridad.

Tiene una función transformadora y nos ayuda a dejar ir los sentimientos negativos para permitir la aparición de otros más positivos o neutros.



EL PERDÓN ...



No significa necesariamente retomar la relación con la persona que nos ha dañado, sino estar dispuestos gestionar las emociones que nos mantienen atrapados en situaciones del pasado.



No estamos obligados a entender ni a aceptar los valores o pensamientos de quien nos hizo daño. No es negar ni olvidar, no hay que minimizar o excusar la falta.



Se trata de facilitar el duelo del resentimiento, de ir gestionando nuestras emociones. Para ello, es necesario que dejemos de odiar a quien nos hizo daño. Es un proceso difícil que nos llevará un tiempo.



Asumir que las cosas sucedieron de ese modo en concreto. Nada de lo que ha ocurrido en nuestro pasado puede cambiarse.

¿Cómo perdonarnos a nosotros mismos?

Es un proceso de introspección mediante el cual nos hacemos conscientes de nuestros actos, de las consecuencias y dolor generado.




Pedimos perdón y asumimos el necesario cambio de conducta para no repetir la situación.

Algunas personas no pueden perdonarse a sí mismas, lo que supone una merma en su funcionamiento diario y, a la larga, puede repercutir negativamente en su salud mental.



BRITÁNICO

La importancia de perdonarse a uno mismo



Perdonarse a uno mismo no significa obviar el error cometido ni olvidar. Para que el perdón a uno mismo sea genuino, resulta necesario responsabilizarse de lo ocurrido.

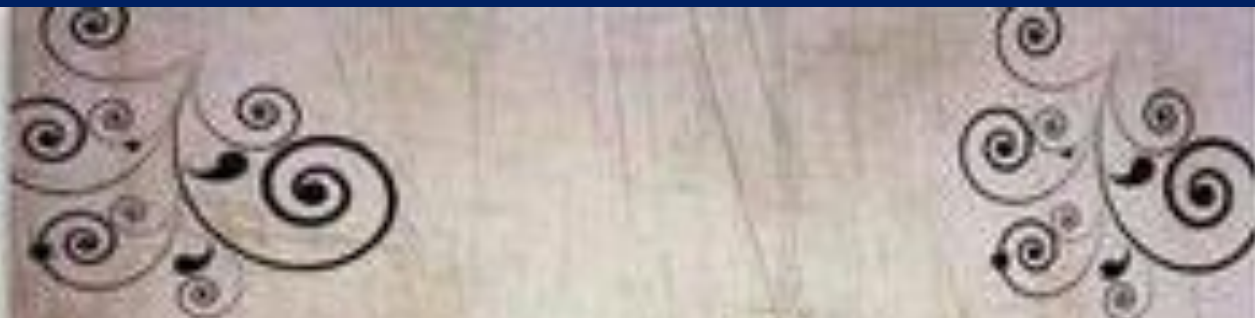
Es emprender un proceso de introspección que nos lleve a enmendar el error mediante conductas reparadoras las cuales nos supondrán el paso previo necesario para perdonarnos a nosotros mismos.

Las personas que son capaces de perdonarse son personas que tienen un alto nivel de autoestima, de satisfacción con su vida y de bienestar psicológico; son amables y con gran facilidad para perdonar a los demás.

Consejos para perdonarse

1. Analizar las causas.
2. Tomar consciencia de las necesidades.
3. Conectar con las emociones.
4. Responsabilizarse de los actos.
5. Asumir las consecuencias.
6. Meditar – visualizar.
7. Pedir perdón.
8. Compensar.





PERDONA A QUIÉN TE
LASTIME, NO PORQUE LO
MEREZCA, SINO PORQUE
TÚ NO MERECEES CARGAR
ODIO EN TU CORAZÓN.



“Plan VIVE SANO”
Programa de Asistencia Psicológica

 989058761


TALENTCONSULTING