

Descubre todo lo que Mindfulness hace por ti



Tu físico

- Un corazón más sano
- Mejora del sistema digestivo
- Reducción de la tensión muscular
- Mejora de la calidad del sueño



Tu mente

- Reducción de las preocupaciones
- Mente más calmada
- Desarrollo de la memoria
- Mayor capacidad de concentración



Tus emociones

- Sensación de felicidad
- Reducción de la ansiedad
- Protección contra la depresión
- Reducción del sentimiento de soledad



Tus relaciones

- Mejora en la escucha
- Responder en vez de reaccionar
- Mejora en la amabilidad hacia los demás
- Abstención de juzgar y criticar