

¿Te propones hacer deporte
pero no hay manera?

... ..

Practica Mindfulness



TRESCANTOS FORO ECONOMIA



Ayuntamiento de
Tres Cantos

5º Foro de Economía

Tres Cantos,

del 5 al 7 de Octubre de 2016

Centro Adolfo Suárez

6 de Octubre de 2016

Javier Ibáñez

CAPACITACIÓN
Y **CRECIMIENTO**


www.capacimientocom

¿TE PROPONES HACER DEPORTE PERO NO
HAY MANERA? PRACTICA MINDFULNESS!

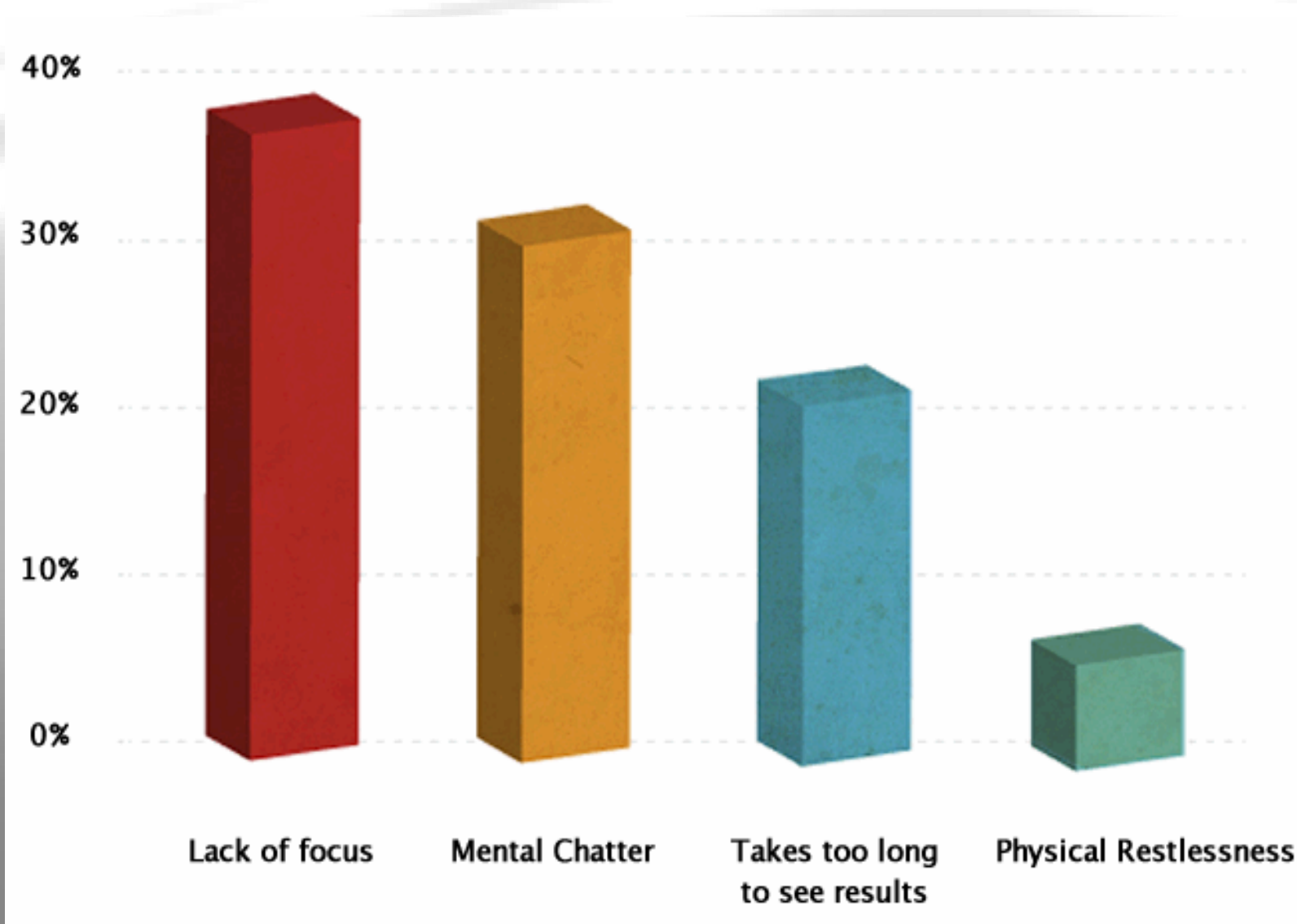
SÍNTESIS

Facilitar un planteamiento basado en la práctica del Mindfulness, que nos permita darnos cuenta de que tenemos que implementar algo en nuestra vida, si es que queremos que aquello que nos propongamos, tenga más posibilidades de que lo llevemos a término, especialmente cuando nos propongamos hacer deporte.

Propósitos para el ~~2011~~ 2012

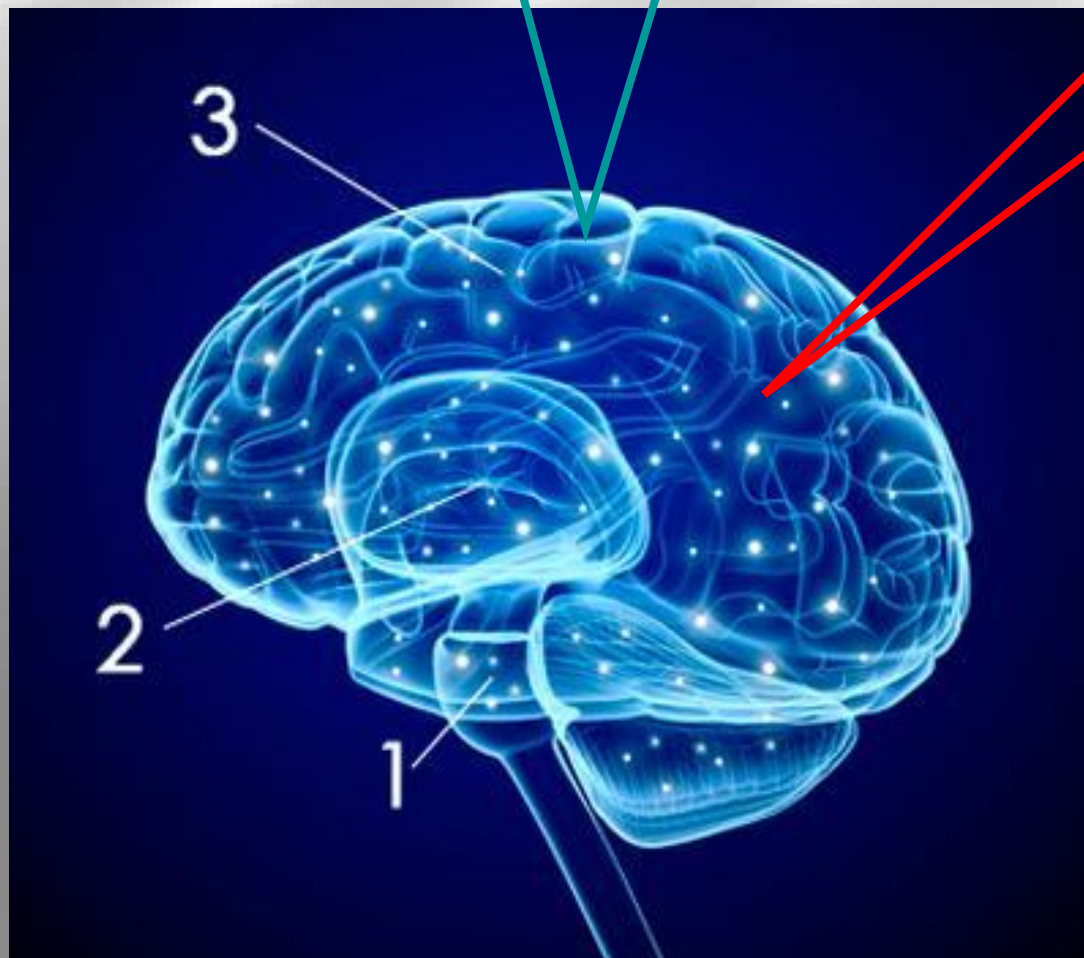
1. ~~Descubrir + pueblos de España~~
Salir del barrio
2. ~~Ponerme a dieta~~
Un choricito de vez en cuando ...
3. ~~Buscar "churri" para una escapada rural~~
Escapada rural con los del curro
4. ~~No pasa nada por apagar el móvil~~
No mirar Facebook cada 5 min
5. ~~Retomar la escalada~~
Subir al campanario del pueblo
6. 

Propósitos desestimados. Principales razones:



Voy a empezar a hacer algo de deporte

Vale, vale, vale, tú tranquilo!



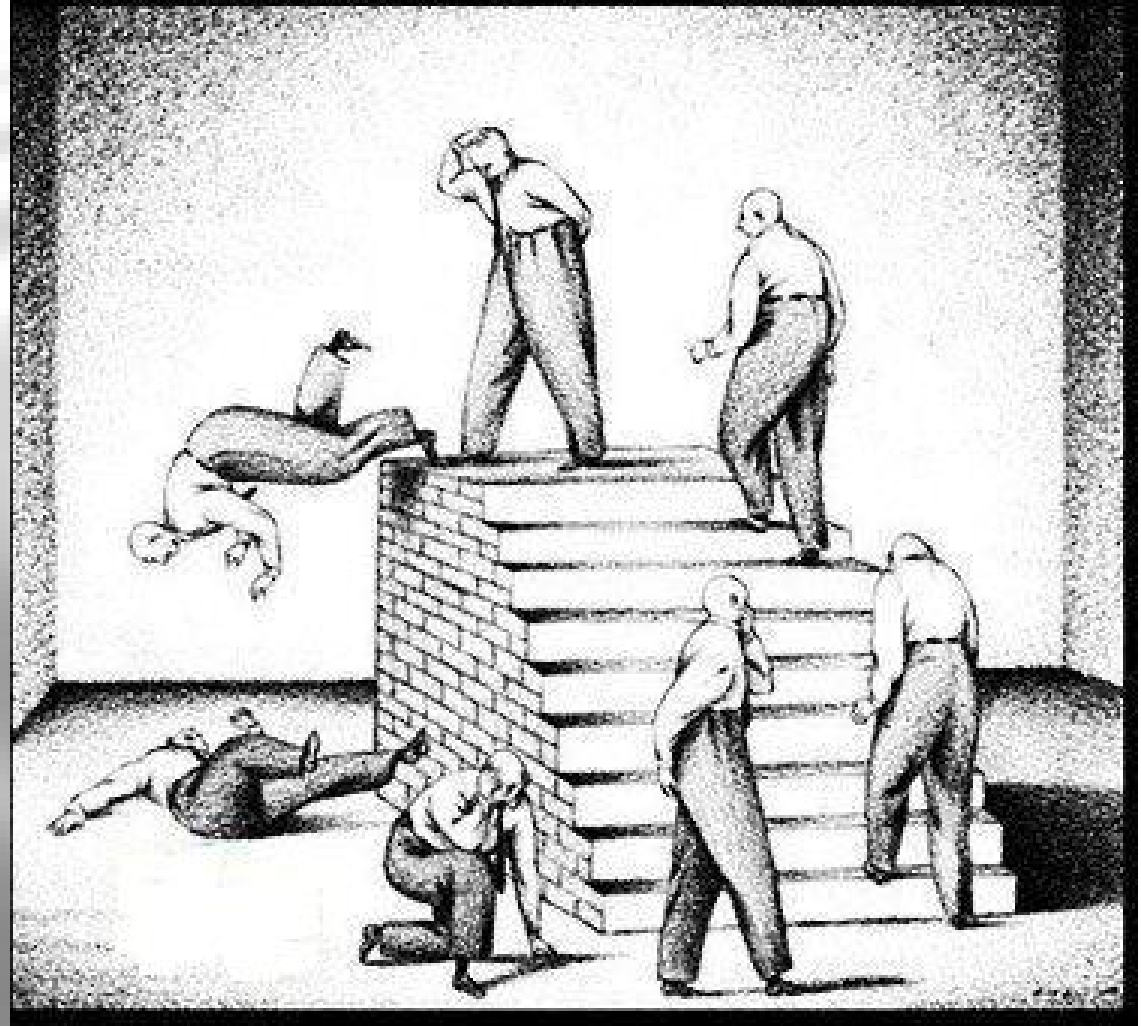


Creencias
Patrones
Prejuicios
Paradigmas
Convicciones
Identificaciones

“Si quieres
resultados
diferentes....

tendrás que hacer
cosas diferentes.”

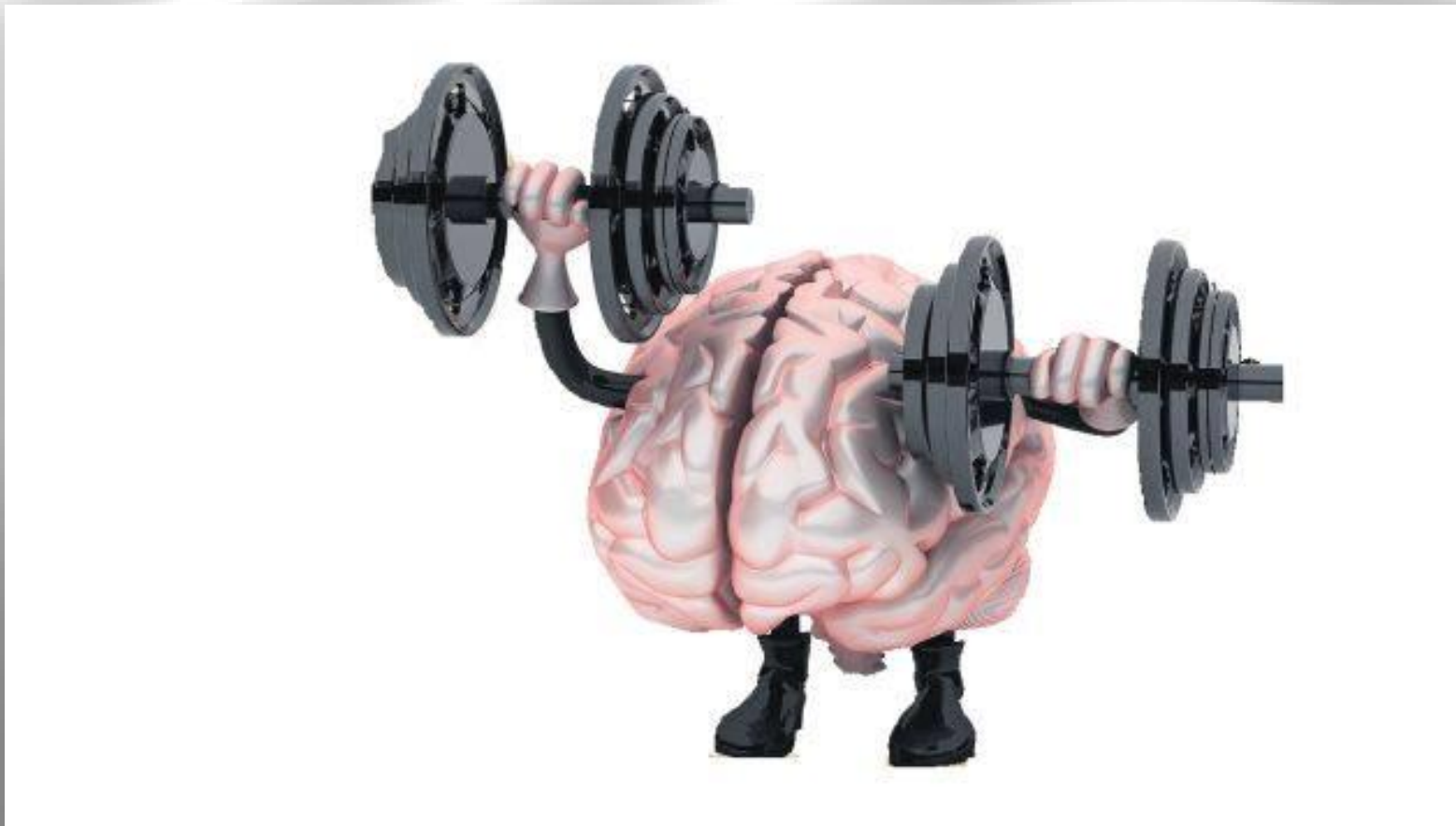
¿Seguirás haciendo siempre lo mismo?



¡ No es suficiente !

Una solución : Podemos entrenarnos

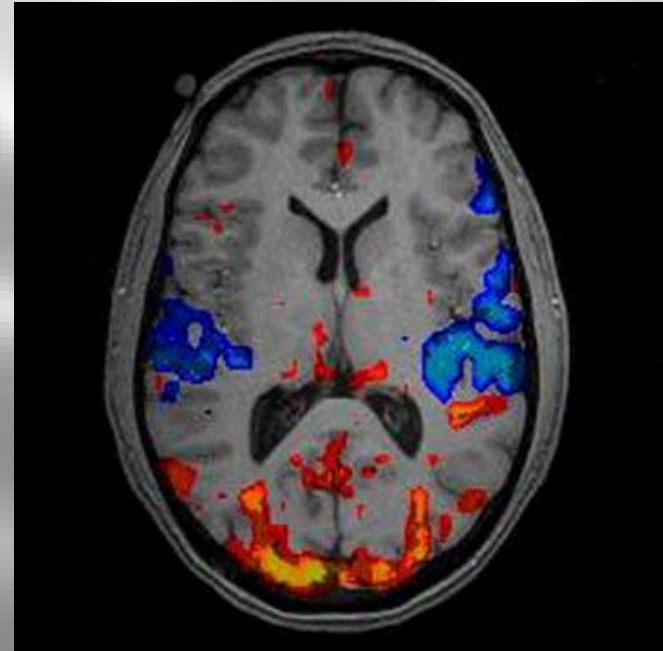
Gimnasio Mindfulness



Evidencias Científicas

A través del entrenamiento del “músculo” de la atención:

- + Área de la memoria
- + Área del estrés
- + Área del autoconocimiento
- + Área de la empatía
- Área de las reacciones



PLASTICIDAD NEURONAL

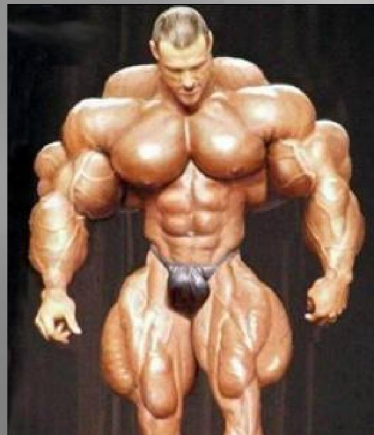


Autoindagación

Indago acerca de uno de mi Propósito:

1.- ¿Qué da origen a este Propósito?

- Necesidad de salud, de reconocimiento, de autoestima?
- Envidia, comparación con otros, culto a cuerpo?
- Conexión con alguno de mis valores?



Autoindagación

Indago acerca de uno de mi Propósito:

2.- ¿Qué me lo impide?

- Alguna limitación objetiva, científica, fisiológica?
- Algo de carácter externo, legal, cultural?
- Algo de carácter interno o personal?



Autosabotaje

Produce mucha frustración

Supone estar en lucha permanente

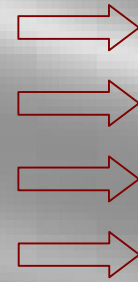
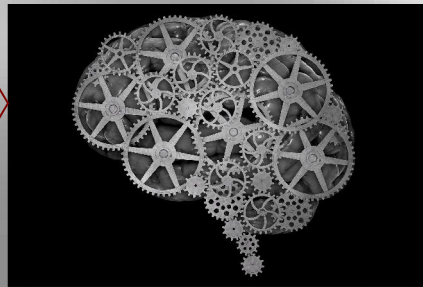
El poder de la mente queda de manifiesto, pero ... no está a mi disposición!

Soy esclavo de mis procesos mentales

Mindfulness

1º La observación desconecta Automatismos

2º Soltar ... desde el Agradecimiento



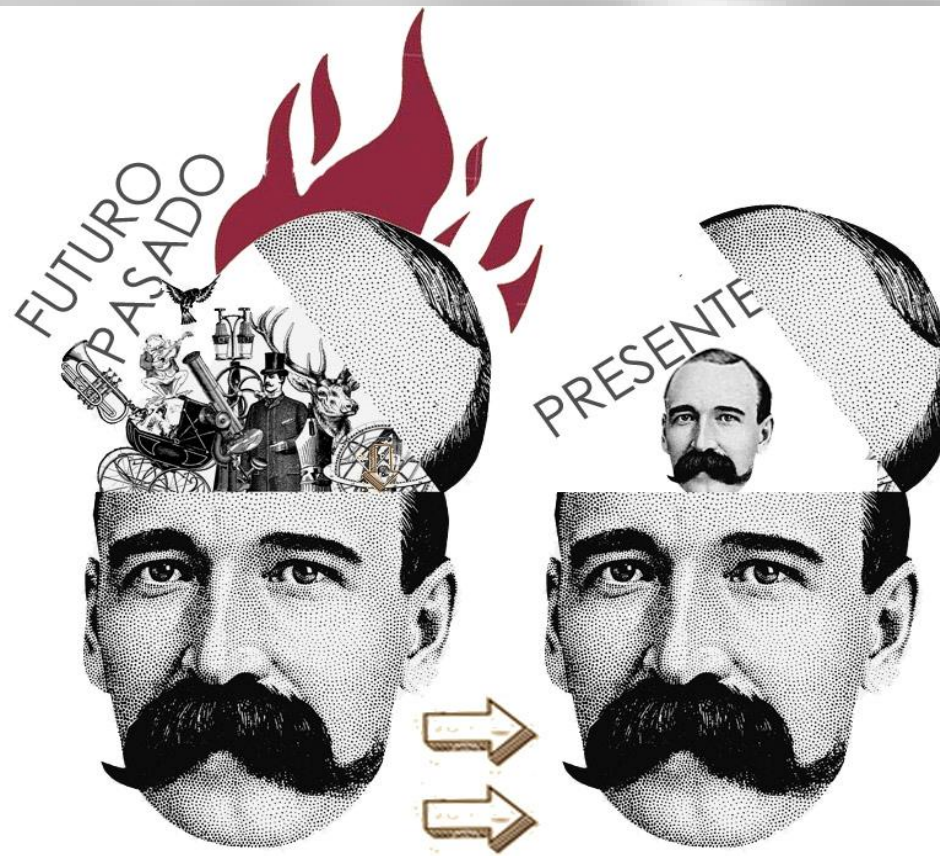
Viejos patrones
Creencias
Prejuicios
Miedos

Sin Pérdida

3º Una mirada diferente

“Usa el CoCo”

Compromiso & Constancia



La práctica del Mindfulness y el autoliderazgo

- Efecto “Inspiración sobrevenida”
- Conexión con lo que es
- Maduración emocional
- Una visión diferente, amplia, desapegada
- Consciencia, Presencia y Coherencia

“Capacidad de Parar y Observar”

ENHORABUENA!

*Estás en el camino de
cumplir tu próximo
propósito!*

Celébralo

CAPACITACIÓN
Y CRECIMIENTO

www.capacimientocom.com

info@capacimientocom.com



Ayuntamiento de
Tres Cantos

5º Foro de Economía

Tres Cantos,

del 5 al 7 de Octubre de 2016

Centro Adolfo Suárez

¿Te propones hacer deporte pero no hay
manera?

.....
Practica Mindfulness

GRACIAS...