

EL INSTRUCTOR DE MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

1. ¿Cómo hemos llegado aquí? Nuestra propia perspectiva. Todo empieza por nosotros.
2. De mapas y territorios
3. El instructor como aspecto esencial en las aplicaciones de Mindfulness
4. La vida cotidiana como práctica. Cualidades y actitudes integradas.
5. Mindfulness en relación. Acompañar desde la propia práctica. Comunicación. Cuidando y cuidándonos. Amabilidad y compasión. Otros aspectos.
6. Siempre principiantes. Explorar y “no saber”. “Roles” y “trampas”.
7. Intención y compromiso. Responsabilidad e integridad.
8. Caminando. Un camino que empieza a cada momento.