

1. La ciencia de la felicidad y mindfulness

1.1 Breve meditación.

1.1 Teoría. Qué es la felicidad y qué la determina. Mindfulness nos ayuda a ser más felices al cambiar las estructuras de nuestro y estar en el momento presente.

2. La ciencia de la gratitud

2.1 Teoría. La gratitud y la felicidad, por qué la gratitud es buena, beneficios de la gratitud, hábitos de la gente agradecida.

2.2 Ejercicio por escrito diario de gratitud.

2.3 Meditación de agradecimiento.

2.4 Meditación de sustracción mental de una relación.

2.5 Ejercicio por escrito carta de agradecimiento.

3. Las relaciones sociales

3.1 Teoría. La felicidad y las relaciones sociales, relaciones sentimentales, la paternidad, las amistades, la empatía.

3.2 Meditación humanidad compartida.

3.3 Ejercicio en parejas la escucha activa.

4. El perdón

4.1 Teoría. Qué es y qué no es el perdón, beneficios, pasos hacia el perdón.

4.2 Meditación del perdón.

4.3 Ejercicio por escrito 8 elementos esenciales para perdonar.

5. La ciencia de la compasión

5.1 Teoría. Qué es la compasión, punto de vista evolutivo, beneficios.

5.2 Meditación de compasión.

5.3 Ejercicio por escrito sentirnos apoyados.

Impartido por **José Manuel Martín Olmeda**

Fundador y director de dbien (Instituto para el desarrollo del bienestar a través de mindfulness). Instructor de mindfulness desde el 2013.

Practicante de meditación desde hace 16 años. Ha realizado 7 cursos de meditación, 16 retiros de meditación en diferentes tradiciones, algunos en Birmania y Sri Lanka.

Ingeniero industrial (Universidad Carlos III), máster en Psicoterapia Contemplativa (Nalanda Institute for Contemplative Science), máster en Psicología del Bienestar Emocional (ISEP).

Formaciones: Positive Neuroplasticity Training (Rick Hanson), Entrenamiento en el cultivo de la compasión CCT (Nirakara), NCLT Entrenamiento Contemplativo Vital Nalanda (Joe Lozzio), Buddhism and Modern Psychology (Princeton University), Tibetan Buddhist Meditation and the Modern World (University of Virginia), Positive Psychology. (The University of North Carolina at Chapel Hill), Técnicas de Intervención Vivenciales en Psicoterapia (Centro Tíban), Mindfulness Para Regular Emociones (Universidad de Málaga), The Science of Happiness (UC Berkeley).

