

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN. Estar en el Aquí y en el Ahora con plena consciencia para gestionar las emociones difíciles con amabilidad y comprensión en vez de enjuiciarse, así como calmarse activamente.

EL TERAPEUTA MINDFUL

- El Terapeuta Mindful
- Mindfulness de las Manos
- La Autocompasión
- La Compasión
- Los 3 componentes de la Autocompasión
- Que no es Compasión
- Las Emociones
- Herramientas para la gestión de las Emociones

CULTIVAR LA ATENCIÓN Y LA AUTOCOMPASIÓN

- El cultivo del Amor Verdadero
- Mindfulness de la Emoción en el Cuerpo
- Las Manos en el Corazón
- Abrazar el Dolor
- La Curación de las Heridas y del Sufrimiento
- Atravesar las Tormentas Emocionales
- El Amor a uno mismo
- Cultivar la Felicidad
- Los Valores
- La Gratitude
- La Auto Apreciación

PRÁCTICAS

- La Respiración Afectuosa
- El Tacto Tranquilizador
- El Niño Interior
- La Alegría y la Gratitude
- Ablanda, Tranquiliza, Permite
- La Práctica del Soltar
- El Amigo Compasivo
- La Estrella que brilla en tu Interior

Imparte: Carmen López Vázquez

Directora del centro de Terapias Galatea. Terapeuta y docente desde hace 20 años.

Curso de 8 semanas de Reducción del Estrés y Cultivo de la Atención en el centro de formación DhammaSati y Retiro de Fin de Semana con Mario Carrillo.

Curso de 8 semanas de Mindfulness y Autocompasión Mindful Self Compassion (MSC), en la Universidad Autónoma de Madrid.

Curso de 8 semanas de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CTT) en Nirakara en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid.

Certificado de Wake Up Schools (Escuelas Despiertas) Nivel I, bajo la cobertura del Instituto Europeo de Budismo Aplicado (EIAB). Acreditada para ofrecer las enseñanzas de la plena conciencia a toda comunidad escolar que genere e incorpore la inclusión, la compasión y la comprensión.

Maestra y Terapeuta Profesional de Reiki por la Universidad Helio Alonso de Brasil. Master Practitioner de PNL y Experto en Coaching Individual.