

MINDFULNESS Y NEUROFELICIDAD

1. Mindfulness y Neurofelicidad

La felicidad es la suma de pequeños momentos, una sensación sutil y placentera de equilibrio y bienestar. Para disfrutar de ella es importante aprender a vivir cada momento presente, sin apegos, sin aferrarse, sin expectativas... En este aspecto el mindfulness supone una herramienta muy eficaz para adquirir consciencia y aprender a vivir el momento presente como lo que es, un regalo aquí y ahora.

2. ¿A quién va dirigido?

A todas aquellas personas interesadas en adquirir y ampliar conocimientos sobre felicidad y mindfulness.

3. Objetivos

1. Conocer qué es la neurofelicidad.
2. Conoce tu cerebro; ese universo que habitas y te habita.
3. Caminos cerebrales, caminos felices.
4. Conexión entre la felicidad y la práctica del mindfulness.
5. Importancia del momento presente para ser felices.
6. Efecto del mindfulness a nivel cerebral.
7. Neurohigiene y felicidad.

4. Metodología

El curso es eminentemente práctico y se persigue la interacción con los participantes. Cada uno de los dos módulos tiene una pequeña parte teórica introductoria, con ejemplos explicativos que tienen que ver con la neurofelicidad y el mindfulness. El peso pedagógico de las dos sesiones es la parte vivencial y práctica, con ello se persigue crear hábitos de educación para la salud basados en la práctica del mindfulness para vivir más felices.

5. Contenido por módulos

Sesión 1: Tu cerebro, ese universo que habitas y te habita

1. Cuentoterapia, ¿desde dónde te habitas?
2. ¿Cómo es tu alimento cerebral? (Redes Hebbianas)
3. Neurohigiene, saber soltar para receptionar. (Poda sináptica)
4. Práctica mindfulness-meditación (soltando lastre)

Sesión 2:

1. Práctica mindfulness-meditación (generando un espacio vacío)
2. Mindfulness y capacidad para ser felices
3. Mindfulness, aceptación y felicidad
4. Practica Mindfulness- meditación (manteniendo un espacio vacío)

6. Bibliografía

En defensa de la felicidad

Matthieu Richard.
Ed.- Urano.

Mindfulness sencillamente

Mario Carrillo.

La ciencia de la felicidad: Un método probado para conseguir el Bienestar.

Sonja Lyubomirsky.
Ed.- Urano

Manual práctico de mindfulness y aceptación.

Javier García Campayo y Marcelo Demarzo.
Ed.- Siglantana

Cerebro y libertad.

Joaquín M. Fuster.
Ed.-Booket

La epigenética

Carlos Roma Mateo. Ed.- La Catarata.