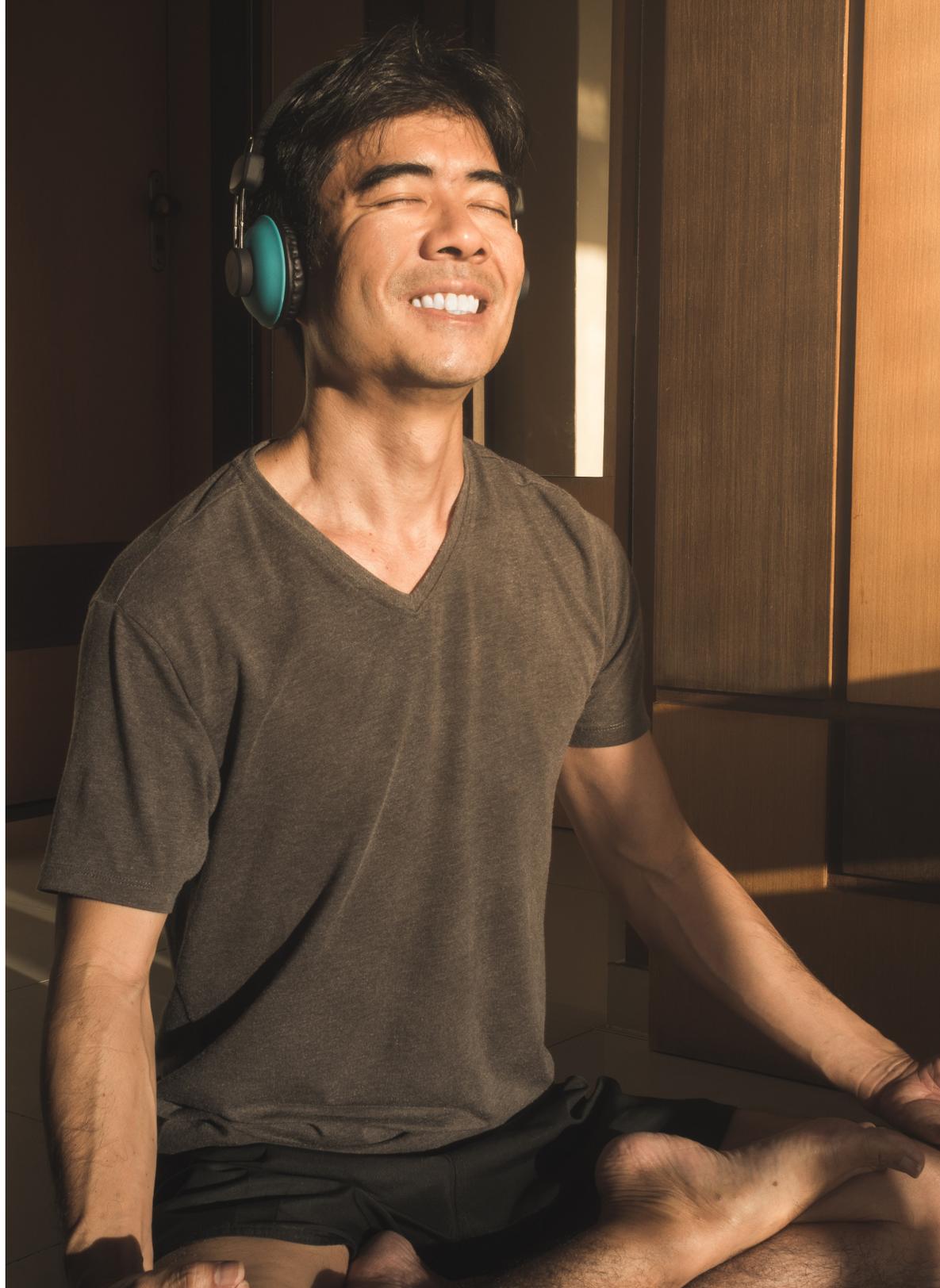


Ascension Personalized Care

Uso de técnicas de meditación para reducir el estrés, relajarse más completamente y mejorar la productividad.

Debemos encontrar equilibrio en nuestras vidas. ¿Cómo lo hacemos?

¿Cómo equilibramos las presiones de la vida mientras que mantenemos una conexión significativa y saludable con nosotros mismos? Con las herramientas que la meditación con atención plena ofrece, usted puede relajarse y centrarse en usted mismo. Por siglos, la meditación ha sido una herramienta valiosa para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar, y es fácil empezar la práctica de la meditación.





¿Qué es la atención plena?

La atención plena significa ser consciente del presente y aceptar sus pensamientos, sentimientos y experiencias sin juicios.

¿Qué es la meditación con atención plena?

La meditación con atención plena es una combinación de prácticas y técnicas que fomentan y desarrollan la concentración, la claridad, la positividad emocional y la reflexión en estado de calma. El objetivo es generar la conexión con el presente. La meditación tiene muchos beneficios, incluyendo el aumento de la conexión cuerpo-mente, la estimulación de la relajación, el potenciación de la concentración y la claridad y, lo que es más importante, la identificación y reducción del estrés que causa nuestra propia mente.

¿Cómo empiezo?

Una de las mejores cosas sobre la meditación es que no requiere ningún equipo o membresía de gimnasio; solo requiere de usted. Puede meditar de pie, sentado o acostado. Solo busque un espacio donde pueda mantener la atención y la relajación, y empiece. Nuestra serie de videos lo introducirán a la atención plena y la meditación, guiándolo a través de técnicas que puede hacer en cualquier lugar.

Un arte con respaldo científico

Durante años, la meditación ha sido objeto de estudios académicos. Algunos esfuerzos recientes han concluido:

“Un nivel mayor de atención plena puede ayudar a reducir la grasa abdominal”.

International Journal of Behavioral Medicine

“La meditación puede ser beneficiosa para las personas que padecen insomnio crónico”.

National Institutes of Health

“La meditación puede ayudar a fortalecer las neuronas, permitiendo que el cerebro procese la información más rápido”.

UCLA/Frontiers in Human Neuroscience

“La meditación puede ayudar a reducir la acumulación de grasa en las arterias, disminuyendo el riesgo de ataque cardíaco o apoplejía”.

American Heart Association



**Empiece a meditar hoy.
Escanee el código QR para acceder a
nuestra biblioteca de videos sobre la
meditación con atención plena.**

Para obtener más información sobre salud y bienestar, visite ascensionpersonalizedcare.com

