



Mindfulness te puede ayudar

SilencioMindfulness
Control del Estrés y la Ansiedad



Si buscas para tus clientes una ayuda para prevenir las recaídas por adicción



A través de:

- Aumento de la atención y nivel de consciencia para detectar los disparadores
- Control de la impulsividad y de la rumiación
- Control del estrés
- Regulación emocional
- Mayor autoconocimiento
- Mejora en la toma de decisiones
- Claridad en el manejo de dificultades
- Desarrollo de la calma y autocuidado



Y además...

- Serenidad
- Dejar de dar vueltas a los pensamientos
- Satisfacción, bienestar
- Seguridad, confianza, equilibrio
- Salud, energía, vitalidad
- Regulación del estado de ánimo
- Mejoría en sus relaciones

Programa MBRP basado en MINDFULNESS para prevenir las recaídas por adicción

Un desarrollo de habilidades
basado en el entrenamiento de la atención



Silencio Mindfulness
Control del Estrés y la Ansiedad

- Aumento de la atención y nivel de consciencia para detectar los disparadores
- Control de la impulsividad y de la rumiación
- Control del estrés
- Regulación emocional
- Mayor autoconocimiento
- Mejora en la toma de decisiones
- Claridad en el manejo de dificultades
- Desarrollo de la calma y autocuidado

www.silenciomindfulness.com

info@silenciomindfulness.com

658 900 811 Mercedes Rubio



¿Qué es Mindfulness?



- Entrenamiento de la atención
- Práctica investigada y evidenciada científicamente
- Despojado de cualquier orientación religiosa
- Basado en la neuroplasticidad del cerebro
- Permite cambiar nuestras rutas neuronales
- Desarrollo de habilidades
- Introspección y auto conocimiento
- Identificación y gestión de pensamientos, emociones, sensaciones corporales y reacciones
- Para relacionarnos de manera diferente con nosotros, los demás y las circunstancias

Programa MBRP basado en MINDFULNESS para prevenir las recaídas por adicción

Un entrenamiento de habilidades
para mantener los beneficios de la rehabilitación



SilencioMindfulness
Control del Estrés y la Ansiedad

www.silenciomindfulness.com

info@silenciomindfulness.com

658 900 811 Mercedes Rubio