



José Luis Díaz Díaz
Experto en Mindfulness

“ MINDFULNESS es la capacidad que posee la mente para estar plenamente consciente y atenta a los acontecimientos que suceden en el presente. ”



ELIGE TU REALIDAD es una empresa especializada en la realización de cursos y talleres de **Mindfulness**. Su objetivo es lograr la correcta implantación del recurso de la **Atención Plena** en la educación. Esta rama del conocimiento que se circunscribe dentro de la “medicina del comportamiento”, no requiere conocimientos previos y es una herramienta capaz de garantizar una **mayor productividad y un bienestar proactivo de niñ@s, adolescentes y educadores** en la escuela, en casa o en la vida social diaria.

“ Con la Plena Consciencia se ha comprobado que disminuyen los niveles de fracaso escolar, de acoso, agresividad y sexismo. ”



José Luis Díaz Díaz
Experto en Mindfulness

📞 673 740 497 • info@eligturrealidad.com

eligturrealidad.com



Educación consciente, educación plena

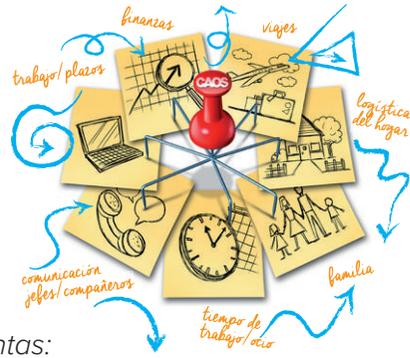


CURSOS Y TALLERES DE MINDFULNESS

🏠 EN CLASE 🏠 EN CASA 🏠 EN LA CALLE



Dediquemos un momento a la **reflexión**



Responde a estas preguntas:

- Sí No ¿Te resulta cómodo vivir en la sociedad actual?
- Sí No ¿Necesitas estrés continuo para vivir?
- Sí No ¿Es este el ritmo que quieres llevar?
- Sí No ¿Es esta la mejor manera de trabajar?
- Sí No ¿Quieres que tu familia viva así?
- Sí No ¿Deseas esto para el futuro de tus hijos?
- Sí No ¿Quieres que tus alumnos vivan este caos?



¿CUÁL ES LA CLAVE PARA SER FELIZ Y ENSEÑAR A OTROS A SER FELICES?



Aprende a construir una educación consciente y plena

Una educación protagonizada por personas felices y comprometidas, es una **educación saludable** y en constante crecimiento.

Mente llena - Mind full

Mente plena - Mindful



A través de la implementación de la **Plena Consciencia (Mindfulness)** logramos fijar la atención en el aquí y ahora, haciendo a todos responsables activos de su vida en casa, en clase o en la calle.



Efectos de la Plena Consciencia en niñ@s, adolescentes y... educadores

- **Autovaloración** y aceptación de uno mismo.
- **Aumenta la concentración** y desarrolla la creatividad.
- Conocimiento y **autocontrol de emociones**.
- **Dejar ir**, no engancharse a personas o situaciones que no son beneficiosas.
- **Dejar de enjuiciar** a los demás.
- **Adaptarse** a las situaciones como son.
- **Reducción del estrés** escolar y familiar.
- **Mejora el rendimiento académico**.
- Ayuda a mantener la **atención plena** en las actividades diarias tanto escolares, como familiares o de recreo.
- **Aumento de la empatía**
- **Potencia la memoria**.



+ memoria + adaptación + empatía + concentración