

***A Buda se le preguntó:
"¿Qué has ganado con la
meditación?"***

***Él contestó: "Nada, sin
embargo, déjame decirte
lo que he perdido: enojo,
ansiedad, depresión,
inseguridad, miedo a
envejecer y a la muerte"***



Contacto

www.mindfulness-mx.com

5545567462

Ruth Albores
MEDITACIÓN MINDFULNESS

Mindfulness

Uno a Uno

En línea

Mindfulness

Es una habilidad que todos podemos entrenar y que consiste en colocar nuestra atención de manera consciente, en las experiencias del momento presente, sin desear que sean diferentes

La amplia literatura científica ha mostrado que la práctica regular de Mindfulness tiene grandes beneficios para la salud física, mental y social:

Disminuye estrés, ansiedad y depresión

Contribuye a disminuir la impulsividad y mejorar la auto regulación emocional

Ideal para personas que no manejan adecuadamente la ira

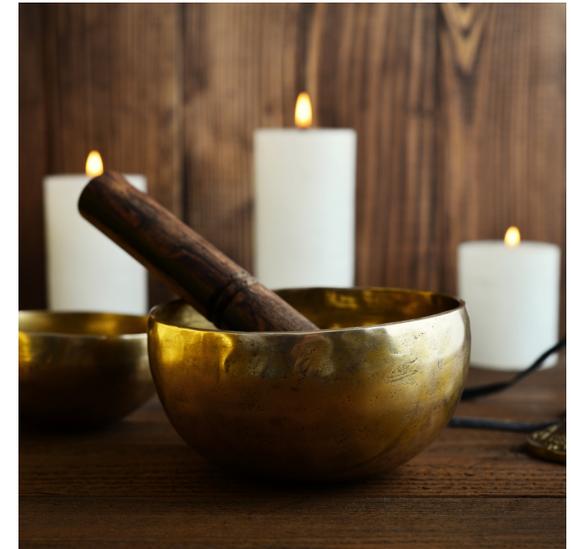
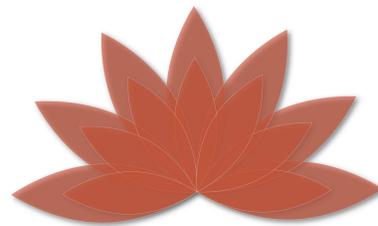
Mejora el contacto social y la socialización en general

Incrementa la memoria y la concentración

Fortalece el sistema inmunológico

Ruth Albores

Es terapeuta cognitivo conductual, Facilitadora certificada en Alimentación Consciente (mindful eating) y Maestra certificada en Educación en Mindfulness. Miembro de la Asociación Internacional de Maestros de Mindfulness (IMTA) Ha impartido cursos en diversas universidades e institutos como el Instituto Helénico, la Universidad Autónoma Metropolitana y el Tribunal de Justicia de la Ciudad de México Es fundadora del Centro de Meditación Mindfulness Shiné



¿Qué es mindfulness Uno a Uno?

Es un programa psicoeducativo basado en Mindfulness y diseñado especialmente para entrenar al participante para que pueda desarrollar habilidades y capacidades que le ayudarán a disminuir estrés, ansiedad y/o depresión o cualquier otro padecimiento asociado al estrés

Ideal para los siguientes padecimientos

Estrés crónico
Estrés post traumático
Ansiedad generalizada
Depresión
Impulsividad
Trastorno del sueño
Adicciones
Dolor crónico

Habilidades que se aprenden

- Lidar mejor con los eventos que estresan
- Conocer los hábitos mentales y emocionales que conducen al sufrimiento
- Soltar los pensamientos ansiosos que abruman
- Dejar de rumiar pensamientos o preocupaciones
- Tomar distancia de los pensamientos y las emociones cargadas de ansiedad
- Cambiar la perspectiva de las situaciones estresantes
- Utilizar la meditación para activar la respuesta de relajación

Testimonios

"Me ha enseñado a ser dueña de mis pensamientos y mi mente. Creo que es un camino largo y difícil, pero vale la pena. Gracias Ruth"

Guadalupe

"Sin lugar a duda puedo decir que el tiempo y el dinero que le he dedicado, es la mejor inversión que he hecho en mi vida.

Gracias Ruth"

Edgar

"Nos ha dado la oportunidad de sanar, perdonar, y practicar la compasión. De respirar y mirar al mundo de otra forma. De correr menos y contemplar más. Gracias Ruth, gracias por siempre!!!"

Gaby

¿Cómo funciona?

- Las intervenciones basadas en mindfulness suelen ser de corta duración (3 a 6 meses)
- Se asiste a una sesión semanal vía zoom
- Las sesiones son individuales
- La sesión dura 1 hora
- Puedes fijar con la terapeuta el día y hora que se adapte a tu tiempo disponible
- La terapeuta te envía los audios con las meditaciones guiadas para practicar en casa y todo el material necesario, sin ningún costo adicional
- La terapeuta te ayuda a establecer ciertos objetivos o metas a alcanzar en el programa
- Al final, recibes una descripción de tu avance y de las metas alcanzadas