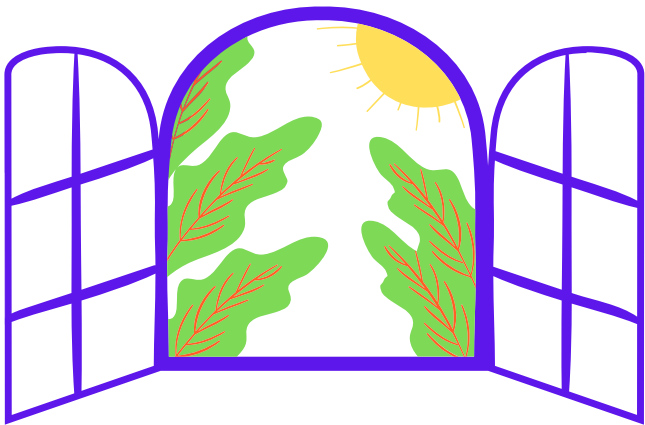


# ATENCIÓN PLENA



Es un estado en el que se procesa e interpreta la experiencia humana sin juzgar.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Hoy en día contamos con tanta información que nuestra mente puede distraerse mucho. Necesitamos espacios para centrar la atención en lo que más importa:



### LA FAMILIA

Además de estar ahí para ellos, es importante que les des toda la atención que merecen.



### EL TRABAJO

Nos permite estar más concentrados y tener un mejor rendimiento.



### NUESTRO BIENESTAR

Debemos estar bien para servir a los demás de la mejor manera.

## ¿CÓMO PUEDES PRACTICARLA?

No hay una receta para todos y puedes hacerlo en cualquier momento. Algunos ejemplos son:

- Centrar la atención en tu respiración con los ojos cerrados.
- Si aparecen pensamientos negativos, no los juzgues. Intenta volver a la actividad en la que quieres estar concentrado y disfrutas.