

PLANNIG DE LAS 4 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO MINDFULNESS.

CONTENIDOS:	Infoxicación		Entrena Mindful.					Respiracion		Práctica externa					Contemplaseo			Redes atencionales				Despejar espacio			Práctica interna										
DIAS:	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
EJERCICIOS	1ª Semana							2ª Semana							3ª Semana							4ª Semana													
1. Zona libre interrup																																			
2. Apnea email																																			
3. Tecno Limites																																			
4. Saborear atentamente																																			
5. Observar mente mono																																			
6. Automático a mindful																																			
7. Respiración																																			
8. Intenc/Act/Atención																																			
9. Contemplaseo																																			
10. Observar impulsos																																			
11. Rituales On-Off																																			
12. Despejar un Espacio																																			
13. Práctica Interna																																			