

## **Manual de Mindfulness y Meditación**

**Definición de Mindfulness:**

**Etapas de Mindfulness:**

**La Atención Enfocada**

**Habilidades que se desarrollan:**

**Efectos a largo plazo:**

**La Presencia Abierta o Monitoreo Abierto (PA o MA)**

**Habilidades que se desarrollan:**

**Efectos a largo plazo:**

**Habilidades que se cultivan por la unión de ambas:**

**PRÁCTICAS:**

Diarias

Informal

Formal

En el cuerpo, respiración, pensamientos y emociones.

Saborear la vida, etc.

**En investigación:**

Enlaces a estudios

**Referencias:**

**Bibliografía.**