

MODO HACIENDO*

- 1 - CON FRECUENCIA AUTOMÁTICO.
- 2 - FUNCIONA A TRAVÉS DE PENSAR.
- 3 - SE ENFOCA EN PASADO Y FUTURO.
- 4 - TRATA DE EVITAR LO DESAGRADABLE.
- 5 - QUIERE QUE LAS COSAS SEAN DIFERENTES.
- 6 - CONSIDERA LOS PENSAMIENTOS E IDEAS REALES.
- 7 - SE ENFOCA EN LO QUE TIENE QUE HACER, IGNORANDO POSIBLES EFECTOS INDESEABLES, COMO JUZGARSE A UNO MISMO O A OTROS.

ESTA ES **LA MENTE BULLICIOSA** CONSTANTEMENTE SALTANDO DEL PASADO AL FUTURO Y VICEVERSA. MUCHO PASADO TIENDE A DEPRIMIRNOS, MUCHA ANTICIPACIÓN O ESPECTATIVAS FUTURAS NOS LLEVA HACIA EL PÁNICO O LA ANSIEDAD. UN ALTO RIESGO A LA BIPOLARIDAD. **RESIDE EN LA CABEZA** Y DA VIDA AL EGOISMO Y A LA SEPARATIVIDAD.

*"El Camino del Mindfulness" de Zindel V. Segal, John D. Teasdale y Mark G. Williams

MODO SIENDO*

- 1 - ATENCIÓN CONSCIENTE Y ALTERNATIVAS.
- 2 - SENTIR LA EXPERIENCIA.
- 3 - ESTAR INCONDICIONALMENTE EN EL PRESENTE.
- 4 - ACERCARSE A LA EXPERIENCIA DESAGRADABLE CON INTERÉS.
- 5 - ACEPTAR LAS COSAS TAL CUAL SON.
- 6 - VER LOS PENSAMIENTOS COMO OCURRENCIAS MENTALES.
- 7 - ABRIR EL ENFOQUE A OTRAS POSIBILIDADES.

EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN PLENA PERMITE QUE LA MENTE SILENCIOSA, ESA CUYAS CUALIDADES SON LA CREATIVIDAD Y LA INTUICIÓN, LA INTELIGENCIA Y LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO Y OTROS, SE VAYA ESTABLECIENDO. ESTO OCURRE CUANDO ESTAMOS INCONDICIONALMENTE EN EL PRESENTE. SU EMBLEMA ES LA AUSENCIA DE TEMOR. RESIDE EN EL CORAZÓN DEL SER, CENTRO DEL SENTIDO DE UNIDAD Y ALTRUISMO.

*"El Camino del Mindfulness" de Zindel V. Segal, John D. Teasdale y Mark G. Williams