



“Mindfulness para Emprendedores”

Venancio García



VENANCIO GARCIA

Master Mentor Coach

Master Patricioner en PNL

Certificado Mindfulness UCM

Instructor de Firewalking



Caminar sobre el fuego
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN



VENANCIO GARCÍA

PENSAMIENTO
SEMOCIONES
RECURSOS
SENTIMIENTO
S
OBJETIVOS
NECESIDADES
ANSIA





¿QUE ES MINDFULNESS?

**PONER ATENCIÓN DELIBERADAMENTE Y
CON TOTAL CONCIENCIA**

¿A QUÉ?





- A LO QUE OCURRE EN
EL INTERIOR DE TU
CUERPO
- A LOS SENTIMIENTOS
DE TU **CORAZÓN**
- A LOS PENSAMIENTOS
DE TU **MENTE**
- AL **ESPACIO** QUE TE
RODEA



AUTORREGULACION DE LA ATENCIÓN

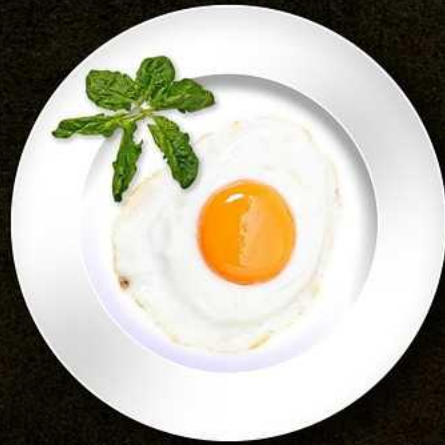
Estado consciente que se
presentan aquí y ahora:

- Pensamientos
- **Emociones**
- Sensaciones corporales
- Conductas

- **ATENCIÓN** AL
MOMENTO PRESENTE
- **SOSTENIBILIDAD** DE
LA ATENCIÓN EN **LA**
RESPIRACIÓN
- **REDUCCIÓN** DE LOS
JUICIOS DE VALOR
- **ACEPTACIÓN** DE LAS
VIVENCIAS AQUÍ Y
AHORA



**Todo lo que es consciente ha sido atendido, pero no
todo lo que se ha atendido se hace consciente**





Es una **ACTITUD**
que yo decido para vivir

ES LA **ACTITUD** DE
UN NIÑO ATÁNDOSE
LOS ZAPATOS,
INMERSO EN EL
DESAFÍO PERO
CON
TRANQUILIDAD, **SIN**
CRISPACIÓN

Entrenar la atención

**“No trates de expulsar los
pensamientos. Dales
espacio, obsérvalos y
déjalos ir”**

Jon Kabat-Zinn





A conceptual image featuring a clear incandescent lightbulb resting on a dark chalkboard. The lightbulb is positioned inside a large, hand-drawn white chalk thought bubble. Several smaller, fainter thought bubbles are visible below the main one. A silver metal frame is visible around the chalkboard, and a piece of chalk lies horizontally across the top left corner. The background is a dark, textured surface.

**“UN PENSAMIENTO, ES SOLO UN
PENSAMIENTO”**

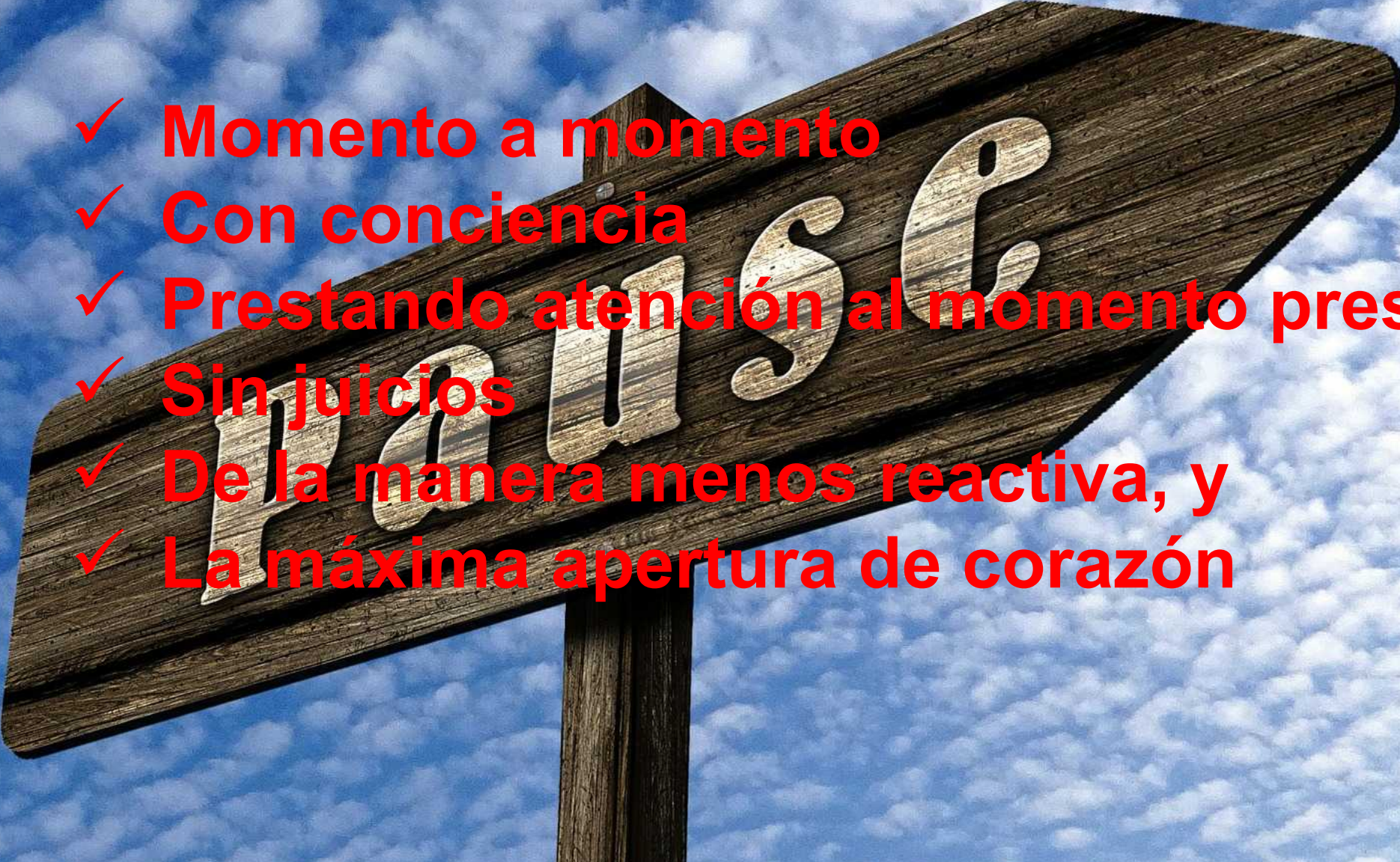
Cuerpo

Mente



Emociones

Comportamiento

- 
- ✓ **Momento a momento**
 - ✓ **Con conciencia**
 - ✓ **Prestando atención al momento presente**
 - ✓ **Sin juicios**
 - ✓ **De la manera menos reactiva, y**
 - ✓ **La máxima apertura de corazón**

- **DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS**
- **SI REDUCES LOS JUICIOS DE VALOR TE VAS A SENTIR MUCHO MEJOR**
- **NO DOLERNOS DE LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO Y NO SUFRIR UN FUTURO INCIERTO**
- **GENERAR UN HÁBITO SALUDABLE**

**Prevalece el Autocuidado:
Mindfulness
¿Qué es lo que está pasando?**



Principio primero

“no dañar”:

- ✓ CUERPO
- ✓ MENTE
- ✓ HABLA



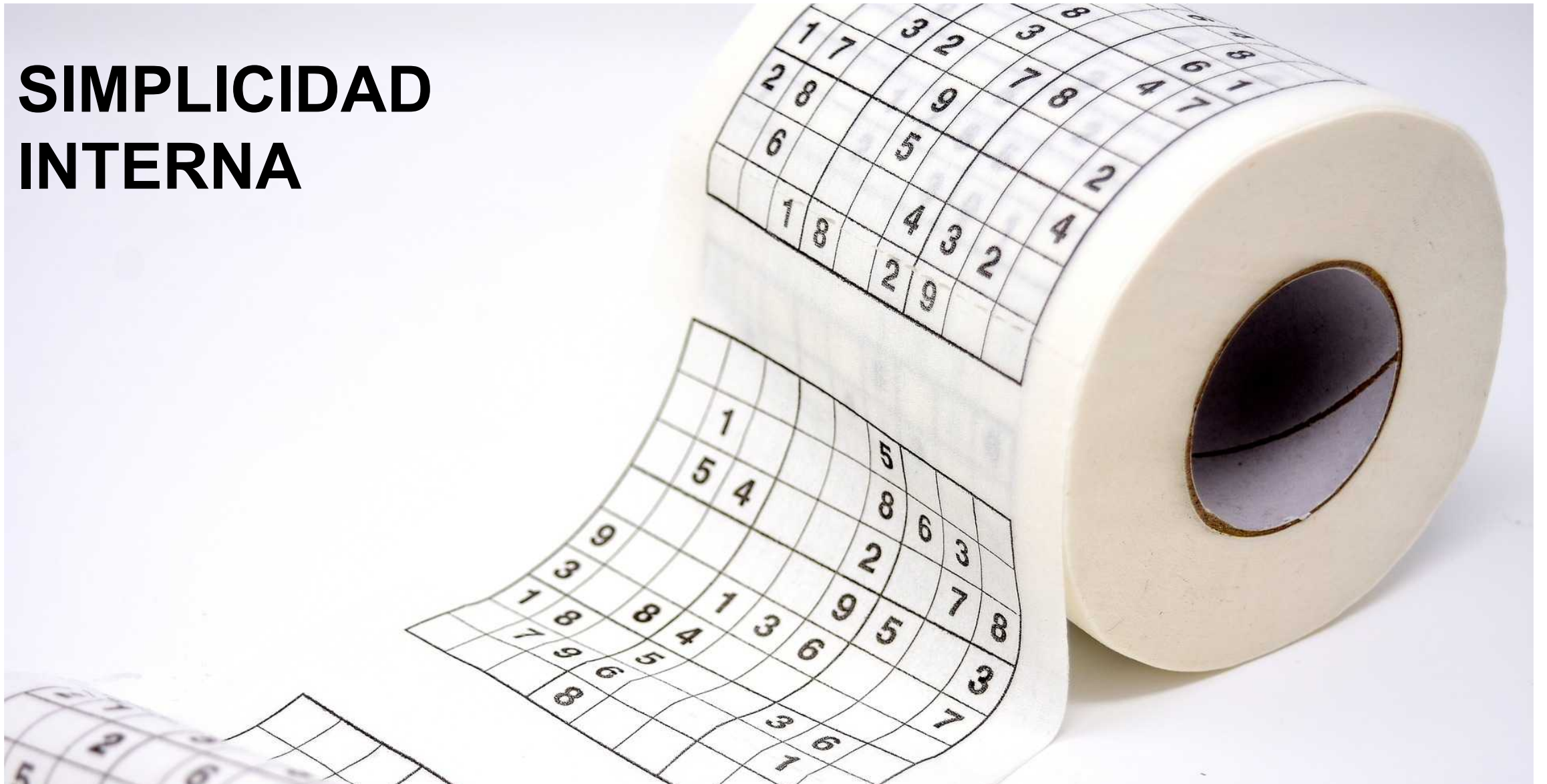
A long-exposure photograph of a beach at sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The ocean is calm, with gentle waves lapping at the shore. In the foreground, the wet sand is covered in ripples. A wooden pier, made of weathered posts and beams, extends from the beach into the water. The text "SIMPLICIDAD", "SILENCIO", and "SEGURIDAD" is overlaid on the left side of the image.

SIMPLICIDAD
SILENCIO
SEGURIDAD

**SIMPLICIDAD
EXTERNA**



SIMPLICIDAD INTERNA



SILENCIO

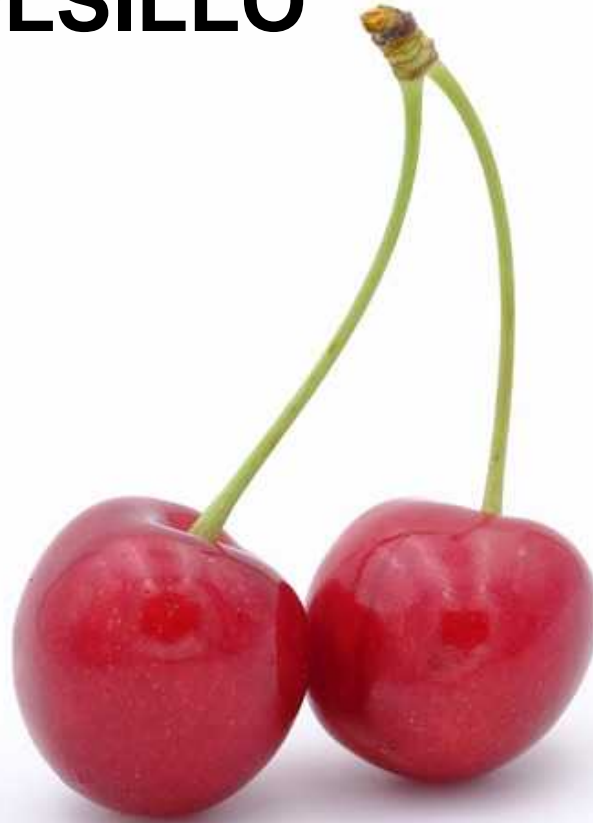


SEGURIDAD:

- RESPETO POR UNO MISMO
- RESPETO A LOS OTROS



MEDITACIÓN DE BOLSILLO



APPLE: RESPIRELAX

ANDROID: MA COHERENCE CARDIAQUE

**ACTITUD DE MEDITACIÓN
SENTIR Y ESTAR EN EL CUERPO
DE ESTAR DONDE YA ESTAMOS**



Amor compasivo



Compasión
**¿Qué es lo que
necesito en este
momento?**



PRINCIPIO DE COVEY 10/90

- ✓ El 10% de la vida está relacionado con lo que nos pasa
- ✓ El 90% de la vida esta relacionado con la forma en cómo reaccionas ante eso que pasa

<https://youtu.be/cSQnQpn4M1w>

Mayor claridad de pensamiento

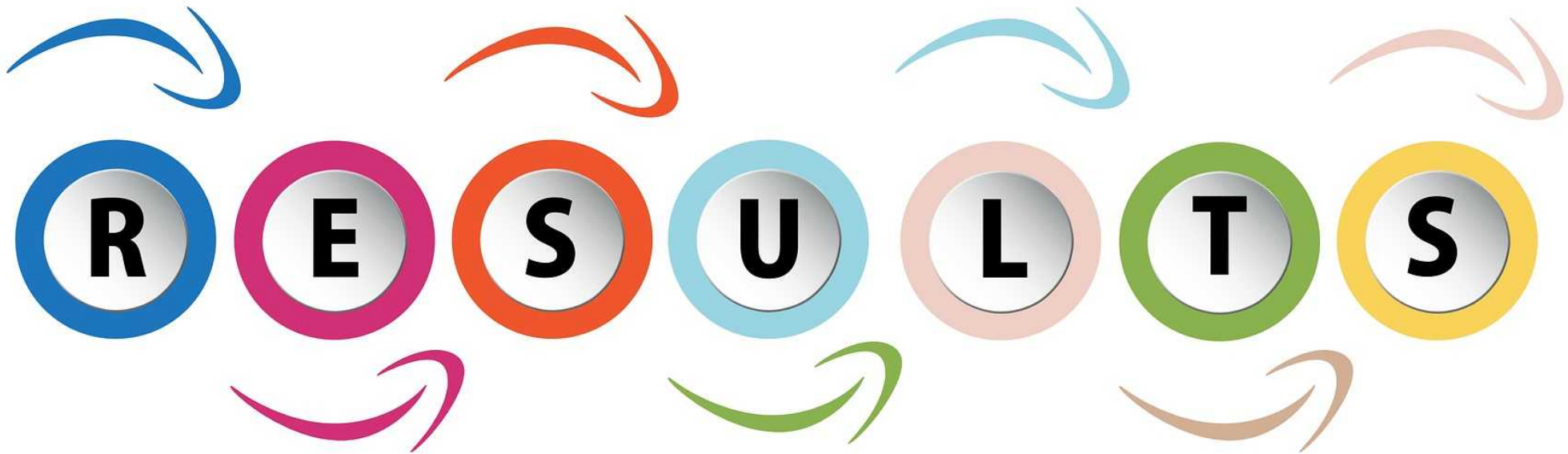
Mayor control emocional

Mejora en la relación personal consigo mismo

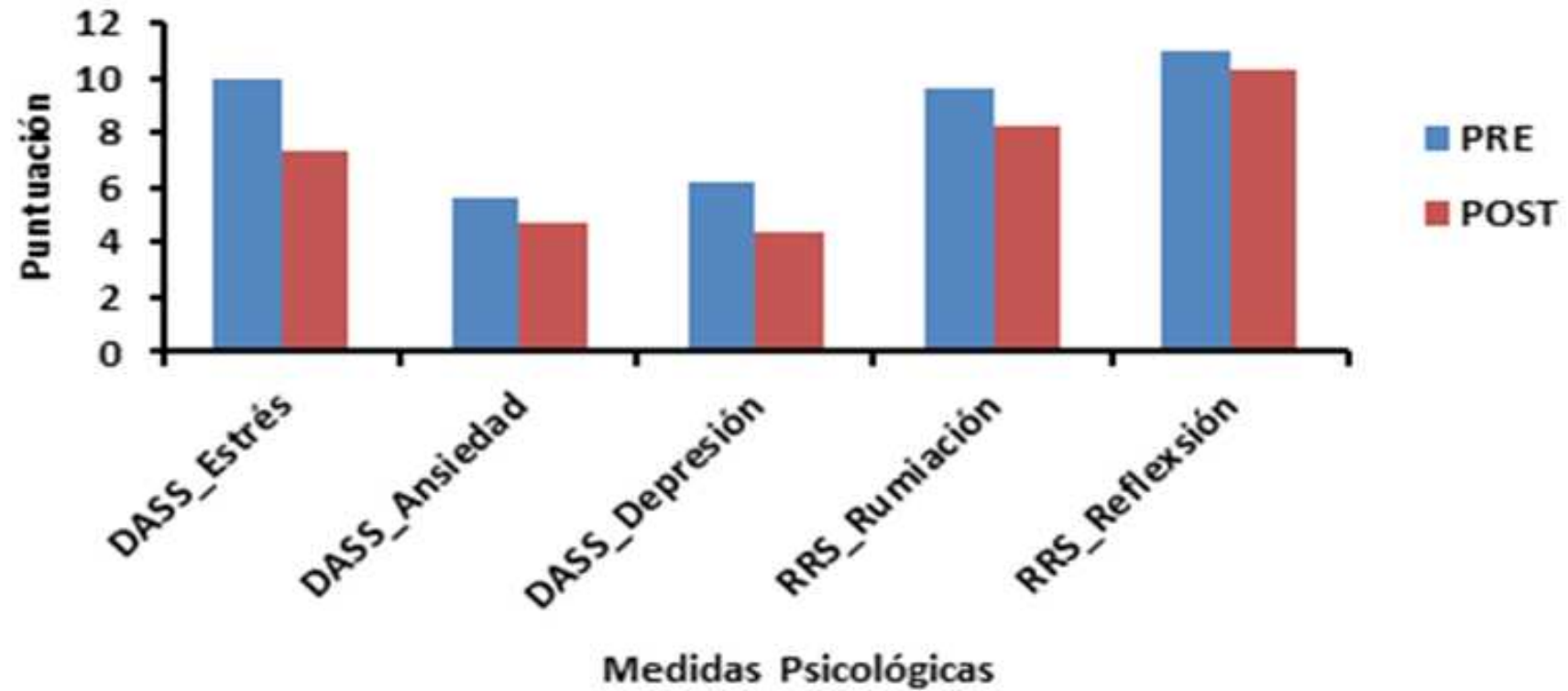
Mejora en el manejo de la salud y de las situaciones de estrés

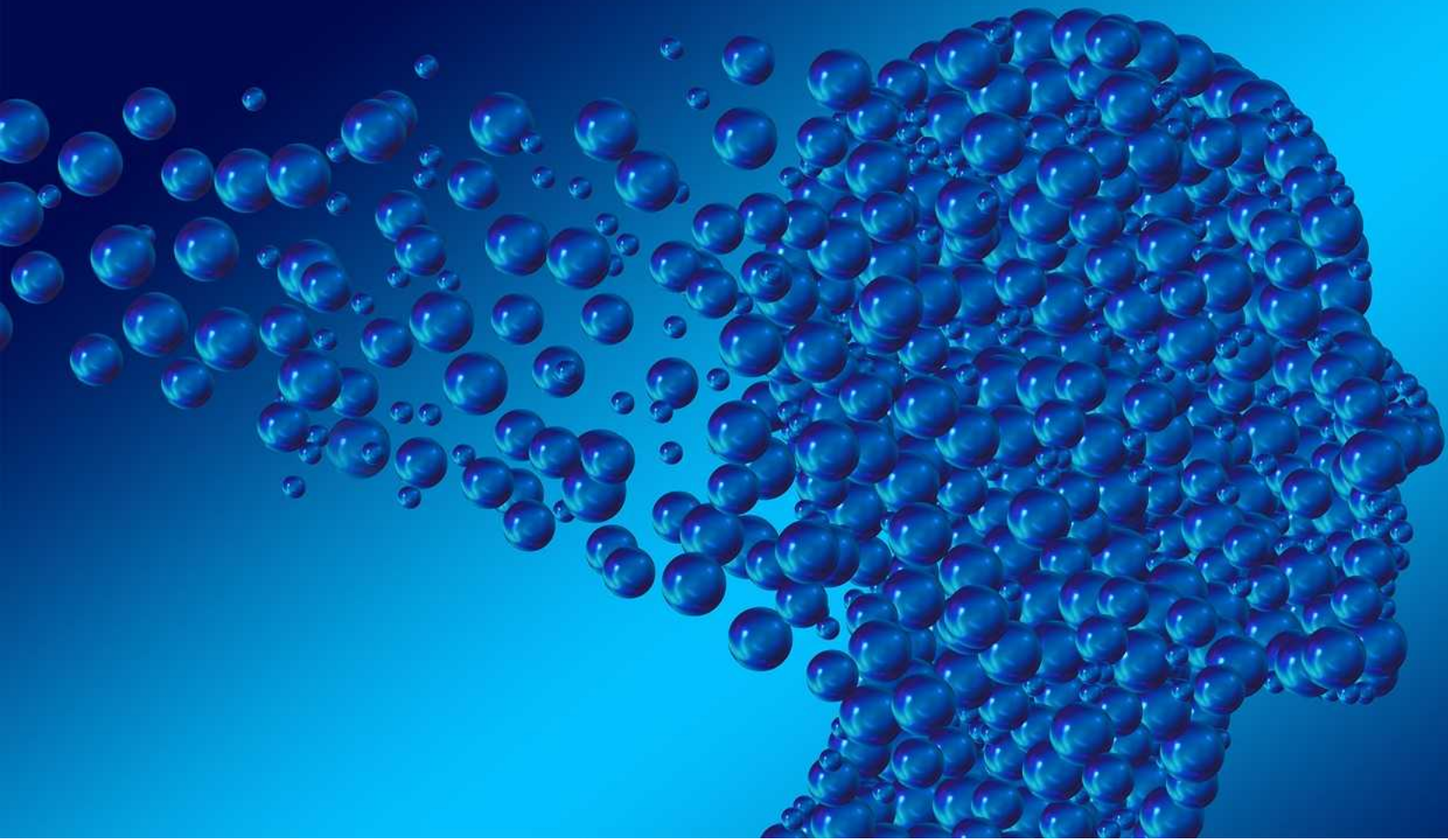
Beneficios de la práctica

EN OCHO SEMANAS DE PRACTICA



Cambio en medidas Psicológicas





- ❖ SENTADO
- ❖ DE PIE
- ❖ CAMINANDO
- ❖ TUMBADO

A circle of approximately 25 small, lit candles is arranged on a dark red, textured surface. The candles are lit, casting a warm, yellow-orange glow. The background is dark, making the light from the candles stand out. The text is centered over the circle of candles.

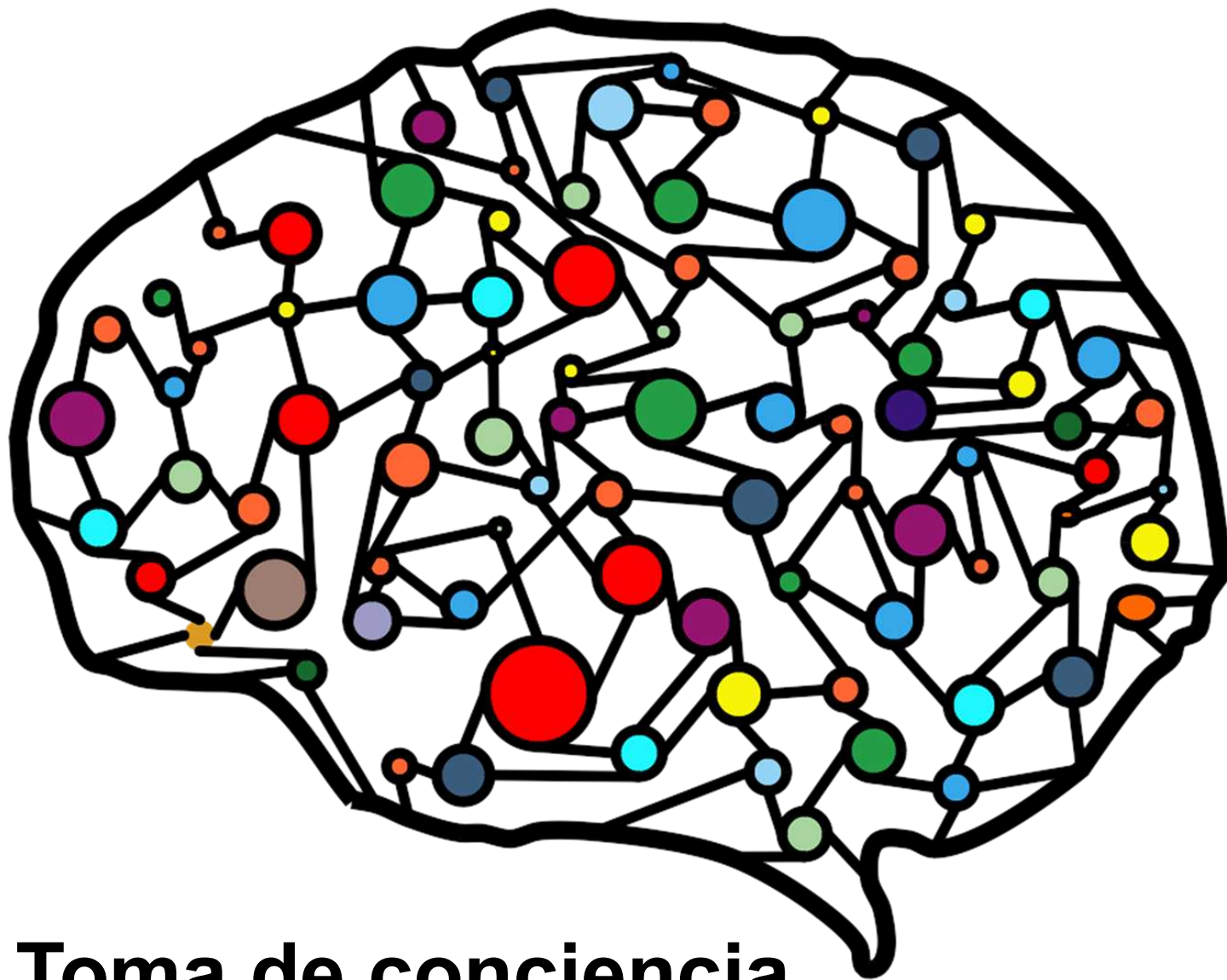
Tipos de meditación:

Amor

Compasión

Escáner corporal

Trataka



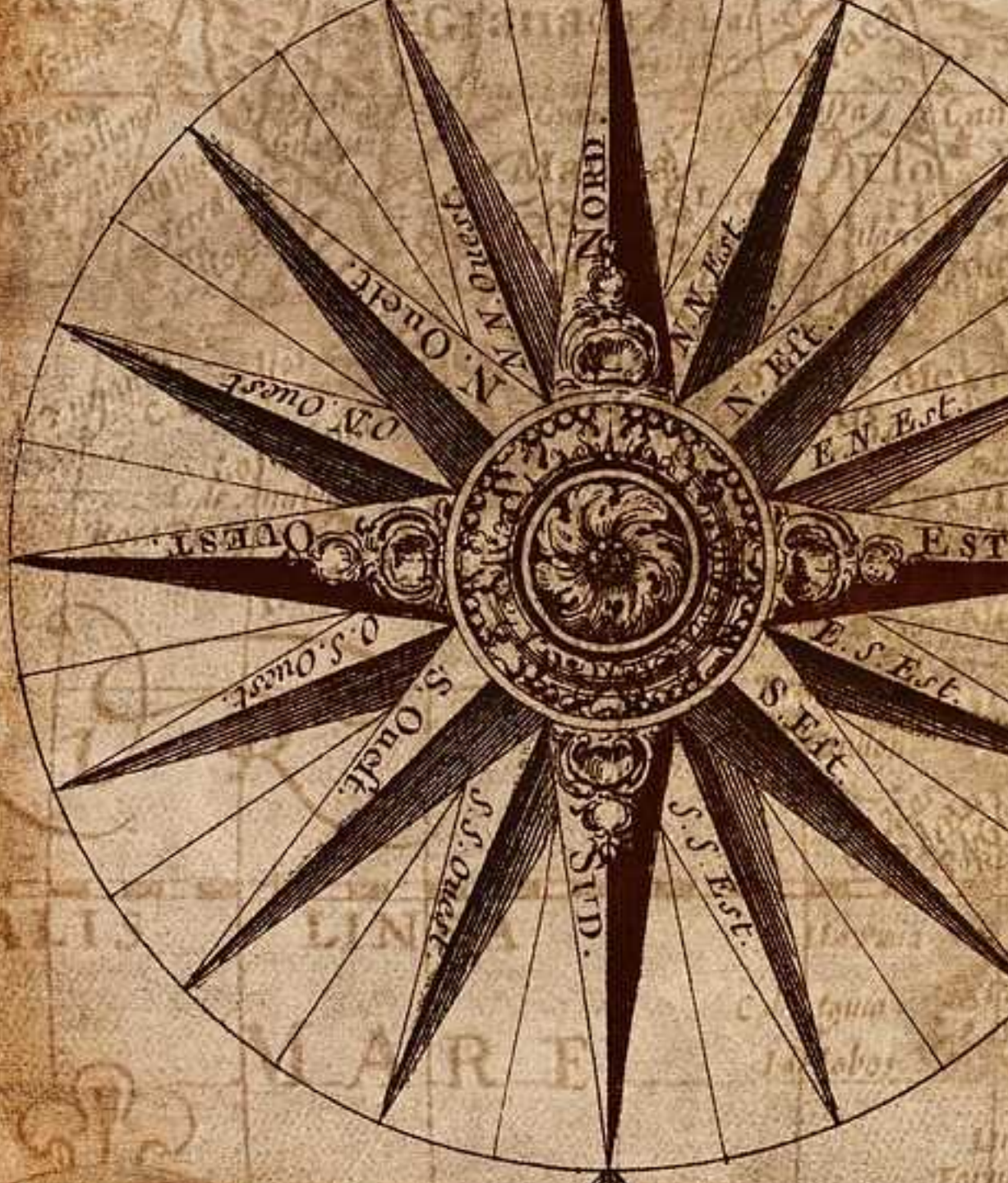
Toma de conciencia



Toma de conciencia

Mindfulness en cualquier aspecto del día:

- Antes de actividades
- Al salir de casa
- Al entrar y salir del coche
- Al sentarse a comer
- Al cepillarnos los dientes



- Permítete confiar en la experiencia del momento presente y no en la memoria histórica
- ¿Qué me esta sirviendo en cada momento?
- Me abrazo con todo lo que hay, aceptando cosas que no puedo cambiar en mi
- Bajando a sentir el cuerpo
- Respiración 5/7/8

Ponle nombre a tu emoción

¿Para que le ponemos nombre a las sensaciones físicas?

¿Por qué bajar a tierra las sensaciones físicas, los pensamientos y las emociones?

**Pensamientos menos
atropellados**

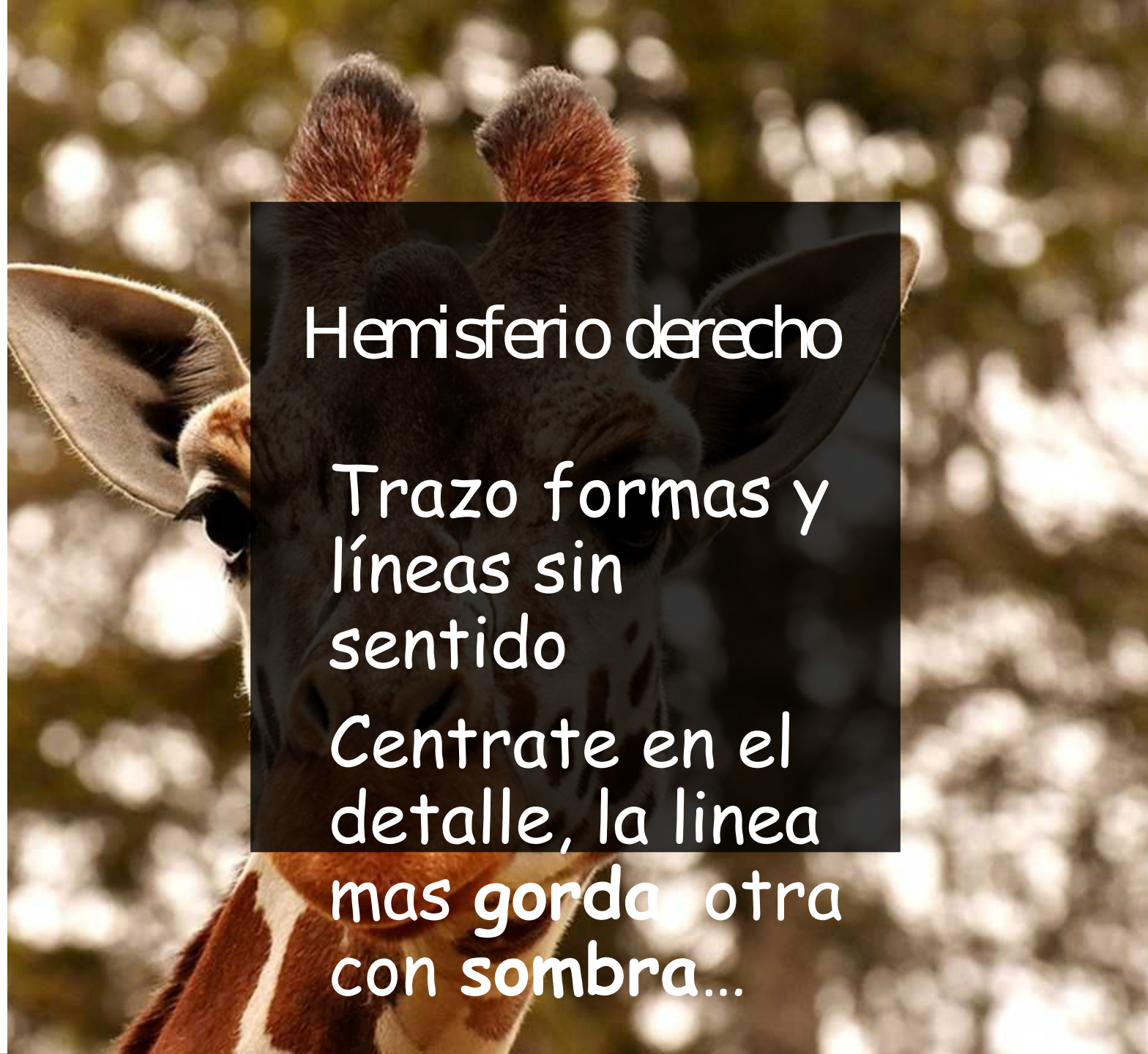




**ABRAZAR LO QUE HAY
Y
NO CENTRARNOS EN
LO QUE FALTA**

- Como meditar
- Como **relajarse** antes de dormir
- Distintos tipos de respiración
- Meditaciones de **bolsillo**
- ¿Por que **es saludable** hacerlo todos los días?
- **¡¡¡Tengo cuerpo!!!**





Hemisferio derecho

Trazo formas y
líneas sin
sentido

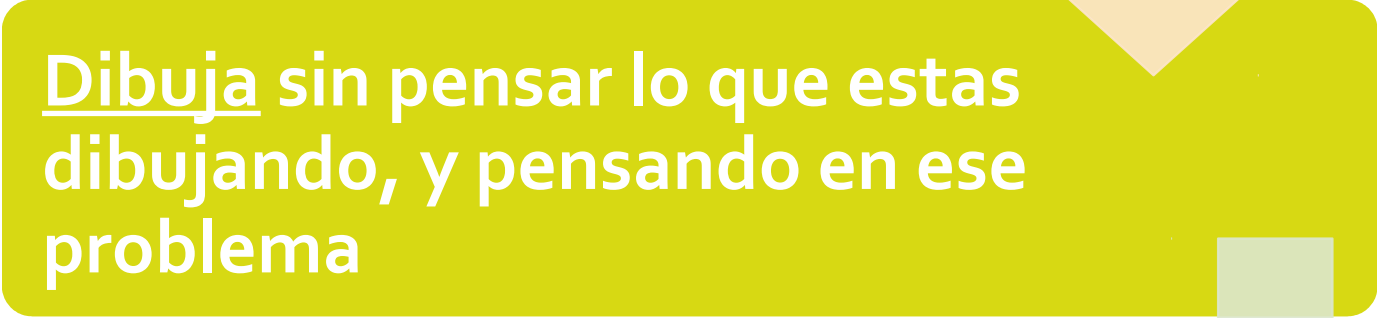
Centrate en el
detalle, la linea
mas gorda, otra
con sombra...

Dinámica del hemisferio derecho

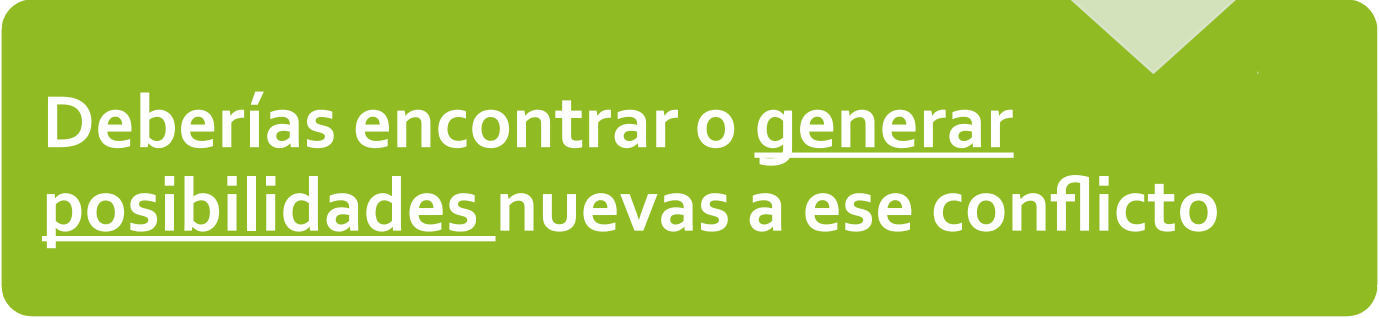
Piensa en un conflicto que hayas tenido esta semana



Dibuja sin pensar lo que estas dibujando, y pensando en ese problema



Deberías encontrar o generar posibilidades nuevas a ese conflicto



**Me lo
llevo ya**



A photograph of a heart shape drawn in the sand on a beach. The heart is formed by a thick, textured line of sand, possibly mixed with small pebbles or shells. The sand is a light tan color, and the background shows the natural texture of a beach. The heart is positioned in the center of the frame, and the text is overlaid on it.

“La gratitud es el antídoto de la escasez”



¡MUCHAS GRACIAS!

Venancio García

mindfessbienestar@gmail.com

609663245

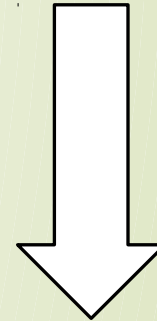
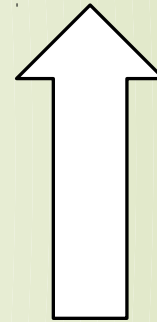


ANGELES ARRIEN



Niveles de conciencia

- **NIVEL +3**
- **NIVEL +2**
- **NIVEL +1**
- NIVEL 0
- NIVEL -1
- NIVEL -2
- NIVEL -3
- NIVEL -4



¿GANAS
O
PIERDES?

¿GANAS
O
PIERDES?



0

REDUCIMOS A LA CONDICION DE COSA A UNA PERSONA

Utilización de las cosas en tu beneficio

Cuando actúo en el nivel 0, el resultado
es 0

**Si no tengo paz interior con la
respuesta, estoy en el nivel 0**

Falta de paz personal y falta de
percepción



-1

Decido estar en este nivel

***BUSCO LA EUFORIA, LA MAGIA, EL
MOMENTO, LA DIVERSIÓN, LA
CONQUISTA RAPIDA***

Tendemos a manipular y a controlar a los demás

Ejemplo: los narcisistas “*te lo digo en honor a la verdad, porque soy muy sincero*”

Es una verdad que humilla, que somete.



-2

Decido estar en este nivel

Humillo y maltrato

Ya no solo te humillo,
sino que te maltrato



-3

Decido estar en este nivel
Te degrado al extremo de matarte

Te degrado a tal extremo que
te mato, que te quito la vida



-4

Decido estar en este nivel

Me rio de las victimas

Me rio de las victimas



2

Decido estar en este nivel

Hay reglas:

RESPETO

ESTIMA

COLABORACIÓN



3

Decido estar en este nivel

Hay mas reglas y mas exigentes:

VERDAD

GENEROSIDAD

BONDAD

BELLEZA



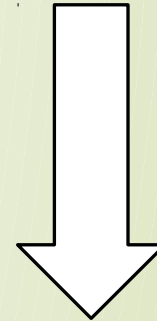
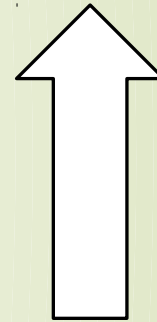
4

Llego a este nivel

Espiritualidad

Niveles de conciencia

- **NIVEL +3**
- **NIVEL +2**
- **NIVEL +1**
- NIVEL 0
- NIVEL -1
- NIVEL -2
- NIVEL -3
- NIVEL -4



¿GANAS
O
PIERDES?

¿GANAS
O
PIERDES?

¿En que
nivel estoy?

EL RESULTADO DEL NIVEL EN EL QUE
ESTÁS, TE LO VA A DAR

LA PAZ INTERIOR

Cuando la tenga, **aparecerá**

la **SABIDURÍA:**

Información de atención y observación
suficiente.

captar, entender, saber

Hemisferio derecho



Trazo formas y líneas sin
sentido

Centrate en el detalle, la
línea mas **gorda**, otra con
sombra...

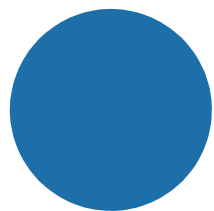
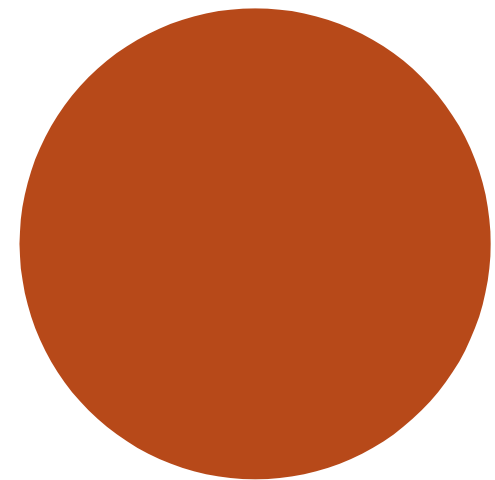


Dinámica del hemisferio derecho

Piensa en un conflicto que
hayas tenido esta semana

Dibuja sin pensar lo que estas
dibujando, y pensando en ese
problema

Deberías encontrar o generar
posibilidades nuevas a ese
conflicto



¡MUCHAS GRACIAS!

**Venancio
García**