



## RELAJACIÓN A TRAVÉS DE MINDFULNESS

Desde el CAD de ADACE CLM en Toledo han propuesto a sus usuarios y familias realizar ejercicios de mindfulness para hacer más llevadera la actual situación de confinamiento.

El Mindfulness es una práctica de meditación, una técnica de relajación y una actitud más distendida ante la vida. Es una herramienta que puedes usar en cualquier situación y en cualquier momento del día.

El objetivo final es conseguir que las situaciones cotidianas no te afecten, que tus emociones no te jueguen una mala pasada, que puedas tomar las mejores decisiones en cada momento y que tu mente deje de fabricar pensamientos que no te llevan a nada bueno

Te ofrecemos un par de enlaces a vídeos en YouTube donde te explican de manera detallada qué es y cómo practicarlo. Hay muchos más que puedes explorar por tu cuenta.

<https://www.youtube.com/watch?v=kwTKk6u30x4&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=rvgBPtn2JHc&feature=youtu.be>