

## La atención plena no trata de vaciar la mente

**FALSO** "La atención plena es lo opuesto a 'vaciar la mente'; se trata de sumergir completamente la mente en exactamente lo que estás haciendo", dice el neurocientífico TJ Power. "Si estuvieras comiendo un plátano con atención plena, el 100% de tu atención debería estar centrada en el sabor y la experiencia."

"Todos tenemos la capacidad de enfocar nuestra atención, pero no somos muy buenos haciéndolo conscientemente debido a las distracciones de la vida moderna", dice la maestra de atención plena Amy Polly, también conocida como la Rebelde de la Atención Plena. "Acepta tus pensamientos y aprende a cambiarlos si es necesario."

Por naturaleza, no se puede apagar el cerebro, dice la Dra. Afrosa Ahmed, médica, neurocientífica y autora de Sanación Mindful: "Tu hígado desintoxica, tus pulmones ayudan con la respiración, tu corazón ayuda con la circulación y el propósito de la mente es pensar y sentir. No quieres vaciar la mente; quieres hacer amistad con ella."

## La atención plena es lo mismo que la meditación

**FALSO** "Son amigos pero no son lo mismo", dice Ahmed. "La meditación es la práctica formal de la atención plena, por lo que estás practicando en un momento y lugar específicos. La atención plena se puede hacer en cualquier lugar: en el autobús, cepillándote los dientes, haciendo los platos." Tanto las prácticas ayudan a que tengas más control sobre dónde pones tu atención. Un estudio encontró mejoras en la memoria, la regulación emocional y el estado de ánimo después de que los sujetos hicieran 13 minutos de meditación mindful (o mindfulness formal) todos los días durante ocho semanas. Polly recomienda poco y a menudo para comenzar: "Tres minutos al día son mejores que 30 minutos a la semana para comenzar a construir el hábito."

## La atención plena altera la función cerebral

**VERDADERO** "Puedes crear nuevas sinapsis en unas pocas horas y días", dice Nicole Vignola, neurocientífica y autora de Rewire: Tu kit de neuroherramientas para la vida cotidiana. "Al practicar la atención plena, puedes tamizar lo que no necesitas. Lo haces etiquetando la sensación de una manera no emocional: si te sientes enojado mientras conduces, reconoces casi robot... ``python``"

## Blue Carbon: Conservação na África e Conflitos com Comunidades Locais

Matthew Walley olha atentamente pela grande floresta que sustenta a **soberana esportes** comunidade indígena há gerações **soberana esportes** Liberty. Apesar do sol matinal projetar um brilho dourado sobre a copa, uma sensação de desconforto paira sobre o uso da terra ameaçado.

No último ano, o governo liberiano fechou um acordo para vender cerca de 10% da área do país, equivalente a 10.931 quilômetros quadrados (4.220 milhas quadradas), para a empresa Blue Carbon baseada **soberana esportes** Dubai para preservar florestas que, caso contrário,

poderiam ser exploradas para a produção agrícola e logging.

A Blue Carbon, que não respondeu aos muitos pedidos de comentários via email e telefone, planeja lucrar com esta conservação vendendo créditos de carbono a poluidores para compensar as suas emissões enquanto fazem uso de combustíveis fósseis. Alguns especialistas dizem que o modelo pouco contribui para o benefício climático, enquanto os ativistas o rotulam de "colonialismo do carbono".

**País Área que pode ser entregue à Blue Carbon (km²)**

Libéria 573

Quênia -

Tanzânia -

Zâmbia -

Zimbábue 20% da área do país

Os ativistas dizem que o governo não tem direito legal sobre a terra e que a lei liberiana reconhece a posse indígena. O governo e a Blue Carbon chegaram a um acordo **soberana esportes** Março de 2024 sem consultar as comunidades locais, que estão preocupadas com a falta de protecções.

“Não há nenhum quadro legal **soberana esportes** relação aos créditos de carbono na Libéria, e por isso não temos regras e regulamentos para lutarmos por nós mesmos como uma comunidade”, disse Walley, cuja comunidade, Neezuin, pode ver-se afectada com a perda de cerca de 573 km².

Um raft de acordos entre ao menos cinco países africanos e a Blue Carbon pode atribuir à empresa o controlo sobre grandes extensões de terras do continente. Na Quênia, as populações indígenas já foram despejadas para dar lugar a outros projectos financeiros baseados nos créditos de carbono, segundo organizações de direitos humanos, como a Amnesty International e a Survival International.

Elas criticaram os projectos por serem “destrutivos a nível cultural” e por falta de transparência, enquanto ameaçam os meios de subsistência e a segurança alimentar das populações rurais da África.

“Muitos projectos estão associados a abusos horrendos de direitos humanos contra as populações locais pelos guardas da reserva, incluindo despejos **soberana esportes** massa, conflito com a população local e quase nenhum procurou ou obteve con

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: soberana esportes

Palavras-chave: **soberana esportes - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-08