

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``"

Nicole Kidman ganhou o prêmio de melhor atriz no Festival de Cinema de Veneza **cassino ao vivo** 2024, enquanto anunciava a morte de **cassino ao vivo** mãe

A atriz australiana Nicole Kidman anunciou a morte de **cassino ao vivo** mãe, Janelle, enquanto recibia o prêmio de melhor atriz no Festival de Cinema de Veneza **cassino ao vivo** 2024, aos sábado.

A vencedora do Oscar não estava presente na cidade italiana para aceitar o prêmio por seu novo filme Babygirl, pois chegou **cassino ao vivo** Veneza para saber que **cassino ao vivo** "mãe bela e corajosa" Janelle havia morrido.

"Estou **cassino ao vivo** choque e tenho que ir para minha família. Mas este prêmio é por ela. Ela me moldou, me guiou e me fez", disse Kidman **cassino ao vivo** um comunicado lido por Halina Reijn, diretora holandesa de Babygirl.

"A colisão da vida e do arte é devastadora", escreveu Kidman. "E meu coração está partido."

Morte de Janelle Kidman

Janelle Kidman tinha 84 anos. O pai de Nicole, Antony Kidman, morreu **cassino ao vivo** 2014 aos 75 anos.

Em uma entrevista ao Sydney Morning Herald **cassino ao vivo** 2024, Kidman descreveu **cassino ao vivo** mãe como "minha mentora, minha guia e minha nutridora".

"Ela me deu o fogo para seguir a carreira que tenho porque sempre quis agradá-la.

"Mas ela também abriu seu próprio caminho e queria que suas filhas tivessem a mesma oportunidade de abrir o seu.

"Mãe não obteve a carreira que ela queria, mas ela era determinada de que suas filhas teriam oportunidades iguais.

"Isso me deu minha vida. E ela me deu minha vida, ela e meu pai."

Prêmio de melhor atriz no Festival de Cinema de Veneza **cassino ao vivo** 2024

Halina Reijn aceitou o prêmio de melhor atriz **cassino ao vivo** nome de Kidman.

Babygirl, um thriller erótico, estreou **cassino ao vivo** Veneza na semana passada. Kidman interpreta o papel de Romy, uma CEO casada, de alto nível **cassino ao vivo** Nova York, que se envolve **cassino ao vivo** um romance lascivo, sado-masoquista com um novo estagiário da empresa.

- Agência France-Presse contribuiu para este relatório

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: cassino ao vivo

Palavras-chave: **cassino ao vivo** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-10-02