

# bonus betwin - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bonus betwin

---

( [m cbetgg](#) por Qu Mingbin/Xinhua)

( [m cbetgg](#) por Qu Mingbin/Xinhua)

( [m cbetgg](#) por Qu Mingbin/Xinhua)

## 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``"

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bonus betwin

Palavras-chave: **bonus betwin - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-11