

# What is Mindfulness?

Mindfulness is the specific and strategic practice of paying attention on purpose to the present moment without judgment. Through focused awareness, mindfulness builds skills to navigate **all** experiences by living in the here and now.

Mindfulness has many physical and mental benefits that have been proven by scientific research. Research shows that mindfulness is proven to strengthen physiological responses to stress, navigate emotions, reduce anxiety and depression, and improve one's quality of life by bringing joy and openness through self-awareness and a stronger understanding of oneself and how to connect at deeper levels with others.



## The Benefits

- Better focus and concentration
- Increased sense of calm
- Decreased stress & anxiety
- Enhanced health
- Improved impulse control
- Increased self-awareness
- Skillful responses to difficult emotions
- Increased empathy and understanding of others
- Development of natural conflict resolution skills

## The Science

Mindfulness creates the deep awareness of seeing life experiences through a nonjudgmental lens, where individuals can notice emotions, thoughts, physical sensations, and all of life's experiences in a healthy non-reactive way. Mindfulness has been scientifically proven to improve the brain's optimal functioning. Studies show that mindfulness rewires the brain and specifically decreases activity in the area of the brain most affected by trauma, "MRI scans show that after an eight-week course of mindfulness practice, the brain's 'fight or flight' center, the amygdala, appears to shrink. This primal region of the brain, associated with fear and emotion, is involved in the initiation of the body's response to stress. As the amygdala shrinks, the prefrontal cortex – associated with higher order brain functions such as awareness, concentration, and decision-making – becomes thicker. **Source: Scientific American**

Our programs not only improve social-emotional skills but also can promote healthy physiological change.

For more information and resources visit our website at [www.mindfullifeproject.org](http://www.mindfullifeproject.org)



# Que es mindfulness?

Mindfulness es la práctica específica y estratégica de prestar atención a propósito al momento presente sin juicio. A través de la conciencia focalizada, la atención plena construye habilidades para navegar por todas las experiencias de vida al vivir en el aquí y ahora.

La atención plena tiene muchos beneficios físicos y mentales que han sido probados por la investigación científica. La investigación muestra que la atención plena fortalece las respuestas fisiológicas al estrés, navega las emociones de forma saludable, reduce la ansiedad y la depresión y mejora la calidad de vida al brindar alegría y apertura a través de la autoconciencia y una mayor comprensión de sí mismo y cómo conectarse en un nivel más profundo con los demás.



## Los beneficios:

- Mejor enfoque y concentración-incrementado sentido de calma
- Disminución del estrés y la ansiedad
- Salud física y mental mejorada
- Mejorado control de impulsos
- autoconsciente
- respetuosas respuestas a emociones difíciles
- increada empatía y comprensión de los demás
- Desarrollo de habilidades naturales de resolución de conflictos

## La ciencia:

La atención plena crea la conciencia profunda de ver las experiencias de la vida a través de una lente sin prejuicios, donde los individuos pueden notar las emociones, los pensamientos, las sensaciones físicas y todas las experiencias de la vida de una manera sana y no reactiva. Mindfulness ha demostrado científicamente que mejora el funcionamiento óptimo del cerebro. Los estudios demuestran que el mindfulness reconecta el cerebro y específicamente disminuye la actividad en el área del cerebro más afectada por el trauma y el estrés. "Las imágenes por resonancia magnética muestran que después de un curso de ocho semanas de práctica de mindfulness, los cerebros pelean o vuelan al centro, la amígdala parece Esta región primaria del cerebro, asociada con el miedo y la emoción, está involucrada en el inicio de la respuesta del cuerpo al estrés. A medida que la amígdala se contrae, la corteza prefrontal se asocia con funciones cerebrales de orden superior como la conciencia, la concentración, el yo -regulación - se vuelve más grueso.

Nuestros programas no solo mejoran las habilidades socioemocionales, sino que también pueden promover un cambio fisiológico saludable. Para obtener más información y recursos, visite nuestro sitio web en [www.mindfullifeproject.org](http://www.mindfullifeproject.org)