
ÍNDICE

Cómo utilizar este libro	13
Introducción	17
LA NEUROBIOLOGÍA DE <i>MINDFULNESS</i>	25
¿Qué es la plasticidad cerebral?	26
Historia e investigación sobre la plasticidad cerebral	27
¿Cómo funciona la plasticidad cerebral?	27
Razones por las que se da la plasticidad cerebral	28
Tipos de plasticidad cerebral	29
INVENCIONES Y VERDADES ACERCA DE <i>MINDFULNESS</i>	33
<i>Mindfulness</i> no es	34
<i>Mindfulness</i> es	35
LAS SIETE TRAMPAS MENTALES A LAS QUE HACE FRENTE <i>MINDFULNESS</i>	37
PERO, ¿QUÉ ES REALMENTE <i>MINDFULNESS</i>?	43
Definiciones	52
¿QUÉ PUEDE APORTAR <i>MINDFULNESS</i> A NUESTRAS VIDAS?	65

ACTITUDES QUE FAVORECEN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN	71
CONSIDERACIONES PREVIAS PARA LA PRÁCTICA	77
¿Se necesita algún tipo de preparación?	77
¿Se necesita ejercitar en un ambiente especial?	78
LA PRÁCTICA CORRECTA	87
PRÁCTICAS	93
Prácticas iniciales de atención plena	94
Prácticas para la auto observación	96
Prácticas de presencia	99
Prácticas de aceptación	102
Diccionario emocional	105
<i>MINDFULNESS</i> Y COMPASIÓN	107
Descubrir la autocompasión	108
Principales obstáculos y las evidencias científicas que disuelven las falsas creencias sobre la autocompasión	110
EL PROTOCOLO MeeT[®]. <i>MINDFULNESS</i> EN EL TRABAJO	115
Pausa Atenta (PA)	117

Trabajo Atento (TA)	118
Comunicación Atenta (CA)	118
<i>Emailing</i> Atento (EA)	118
Reunión Atenta (RA)	119
Desplazamiento Atento (DA)	119
Alimentación Atenta (AA)	120
Charla Atenta (ChA)	120
DOCE PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN	121
CIENTO CINCUENTA FRASES DE AUTOAYUDA Y REFLEXIÓN PARA LA PRÁCTICA DE <i>MINDFULNESS</i>	125
FÁBULAS Y CUENTOS DE AUTOAYUDA <i>MINDFULNESS</i>	163
Sobre capturar el presente	163
Sobre las tretas que la mente nos provoca: confusión, indecisión e incapacidad de actuar	164
...Nada puedo hacer para solucionar las penas del mundo, pero mucho puedo hacer para colaborar en el pedacito de mundo que me toca	166
Busca a alguien a quien culpar	168
Cuento: Sobre el agradecimiento	170
Cuento: El legado más hermoso	171
Cuento. Las lecciones necesarias: en la vida no hay amigos ni enemigos, solo maestros	174

Cuento: Saltando al precipicio	175
El verdadero valor del anillo	180
Las flores	182
La apuesta	183
Antiguo cuento cherokee	184
Esto también pasará (cuento sufí)	185
Fábula del turista inversor	187
Historia de un paquete de galletas	189
ESTADÍSTICAS Y ESTUDIOS PARA REFLEXIONAR Y CONTEXTUALIZAR	191
BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y CONTENIDOS EXTRA	207
Bibliografía	207
Recursos	210