



Petit BamBou

### Psicología positiva, ser feliz sí es posible.

- 
- *Petit BamBou lanza nuevo programa de meditación sobre psicología positiva.*
  - *Todo momento en la vida puede ser aprovechado como una oportunidad según la psicología positiva.*
  - *Solo un 10% de la felicidad depende de lo que nos sucede en la vida.*
- 

**CDMX 26 de Sept 2019.**- Es cierto que mucha gente en muchas ocasiones dicen, “no soy feliz con lo que tengo, no me siento feliz”, pero está comprobado que solo un 10% de la felicidad depende de las experiencias propias. El 50% de la felicidad que sentimos depende de los genes, y el otro 40% que queda es responsabilidad de cada individuo, y es aquí donde interviene el pensamiento positivo.

La psicología positiva o “ciencia de la felicidad” nació en 1977 de la mano de Martin Seligman. A diferencia de la psicología tradicional, que intenta solucionar aquello que no funciona, la psicología positiva intenta promover los recursos de cada persona para aprovechar lo bueno y ser más feliz conectando con el momento presente.

En lugar de enfocarse en lo negativo lo hace en lo positivo proponiendo acciones concretas que han demostrado científicamente ser eficaces.

**La práctica del mindfulness suma puntos para ser más feliz.** Meditar, desarrollar esa capacidad de observación y discernimiento, de vivir en el momento presente apreciando la realidad tal cual es, supone el primer paso para integrar una actitud saludable y un equilibrio emocional que puede llevarnos a ser más felices. La herramienta principal y probada durante siglos es el mindfulness o consciencia plena.

[Petit BamBou](#), la mejor app para meditar, lanzó un nuevo programa de meditación “**Pensamiento positivo**”. Este programa consta de 10 sesiones destinadas a ayudar a sentir emociones agradables a diario, conectar con la riqueza interior y ser felices por ser quien se es. En palabras de Justine Chabanne, psicóloga de empresa y creadora de este programa: “Hemos asociado la psicología positiva y la meditación de consciencia plena porque la calidad de presencia que ofrece esta última ayuda en la práctica de ejercicios de pensamiento positivo”.

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

[www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

Algunos consejos para ser más positivos según Alberto Gallego, coach experto en mindfulness y colaborador para Petit BamBou, afirma:

**Ser honesto con lo que se siente.** “Porque aunque sea negativo en este momento, si no se es consciente de que forma tiene, no se podrá aceptar y convertirlo en algo más saludable”.

**Comprometerse con un crecimiento personal constante.** Es la forma de integrar los cambios de comportamiento en el estilo de vida y de hacerse responsable del propio bienestar sin esperar a que llegue de fuera porque no va a ocurrir. Tener un claro propósito de vida que sirva de rumbo.

**Aceptar que hay muchas cosas que no se pueden controlar.** La buena noticia es que también se es libre en la capacidad de elección. También hay que aceptar las consecuencias de esa libertad, sabiéndose individuo con capacidad de cambio en la propia vida y no víctima del entorno o las circunstancias.

**Cultivar relaciones positivas.** Buscar personas que ayuden al crecimiento y desarrollo personal de otros. Una relación positiva es aquella que es honesta, respetuosa, sin juicio, y hay un interés genuino en defender la libertad de esa persona en todas sus facetas.

**Ser Agradecido.** Desde lo más tangible hasta lo más sutil y obvio, muchas cosas pequeñas por las cuales estar agradecido suman una gran sensación de agradecimiento.

[Petit BamBou](#) ya está disponible para todos los mexicanos y desde ya se pueden conocer sus beneficios y gozar de ellos en diferentes ámbitos de nuestra vida diaria.

Petit BamBou es una App con más de 3 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través de tu Smartphone o Tablet, utiliza un método eficaz y sencillo con audios de entre 10 y 20 minutos sobre distintas temáticas. Además, cuenta con videos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación.

El primer programa consta de 8 sesiones y 6 videos gratuitos. Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN129.00

Suscripción semestral: MXN 669.00

Suscripción anual (solo a través de web): MXN1,081.00

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

[www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)