



Petit BamBou

Envejecer bien con Petit BamBou. Educar a la mente, es una aliada.

- Aceptar el paso del tiempo para algunos a veces resulta complicado.
 - Meditar puede ayudar a que el cuerpo y la mente se equilibren y en lugar de simplemente envejecer, disfrutar de lo bueno en cada etapa.
-

CDMX 10 Nov 2020.- A los 40, a los 50, a los 60... Asumir el paso del tiempo en ocasiones es difícil. El culto a la juventud, intrínseco a la sociedad actual, es un hándicap en ese sentido: Hay que tener un cuerpo perfecto, una piel sin arrugas y una energía desbordante. Y por si fuera poco, es común añorar y pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor. Pero lograr ese equilibrio entre la edad biológica y la mental puede convertirse en una presión desbordante y en fuente de frustración si no se aprende a hacer una pausa, reconocer cómo nos sentimos y buscar esa armonía.

Con motivo del lanzamiento del programa “Cuestiones de cada edad”, la **psicóloga, experta en mindfulness y colaboradora de la app de meditación Petit BamBou Belén Colomina**, aporta claves para entender porqué a veces no asimilamos que el reloj sigue su curso. “A partir de los 40 vienen nuevas preocupaciones. El cuerpo cambia, la energía física es menor y también son diferentes las metas, proyectos y deseos. Se desvelan nuevas exigencias sociales que pueden generar preocupación, como el miedo a no encontrar o perder un trabajo, la exigencia de cumplir con un estándar de posicionamiento social o familiar o el temor a perder la salud. Y con todo, el paso del tiempo trae un nuevo reto: aprender a aceptar los cambios. Porque envejecer es inevitable y natural, se necesita entrenar el cuerpo y la mente para sacarles el mejor rendimiento, así como adquirir una actitud positiva”. Para interiorizar esa visión positiva la psicóloga aconseja:

- Seguir cultivando deseos y proyectos afines a nuestros valores.
- Entrenar la ilusión y el asombro por las pequeñas cosas.
- Disfrutar de los vínculos sociales consolidados.
- Seguir creciendo interiormente: ya hemos aprendido a atendernos, escucharnos y reflexionar mejor sobre lo que verdaderamente nos reporta la felicidad genuina.
- No hay que temer a la vulnerabilidad; conviene buscar apoyo cuando lo necesitemos.
- Agradecer; la gratitud nos ayudará a conferir valor a cada instante presente.
- Colaborar en nuestra comunidad. Sentirnos partícipes de algo más grande y con sentido nos ayudará a construir un camino significativo en el presente.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

- Meditar: Contribuirá a la aceptación del momento presente y a darle mayor atención, presencia y valor. “Aconsejo meditar y contemplar nuestros valores, atender a los deseos genuinos de bienestar y calma, cultivar ahora ese yo futuro que deseamos desde este valioso momento presente. En cada inhalación podemos repetir en silencio y desde la calma de la respiración consciente aquella cualidad que deseamos cultivar y, en cada exhalación, soltar aquello que nos sobra. Es una buena oportunidad para dejar espacio a lo nuevo, al crecimiento”, sugiere Belén Colomina.

La ciencia lo confirma: meditar rejuvenece

Aceptar que el tiempo pasa es clave para una vida más feliz, pero no es incompatible con el hecho de intentar estar mejor con uno mismo, verse y sentirse más joven. Neurocientíficos de la Universidad de Harvard han descubierto que meditar moldea el cerebro y lo mejora. Se reducen las áreas relacionadas con el estrés y se amplían las del aprendizaje y la regulación emocional. Esta investigación, junto a otras recientes de universidades americanas como Massachusetts y California, han confirmado que la práctica de la meditación **incrementa un 40% la telomerasa, enzima que regula el envejecimiento biológico al proteger el largo de los cromosomas**. Cuando estos no cuentan con esta protección se van acortando, degenerando y envejeciendo.

Cuestiones de edad: el nuevo programa de Petit BamBou

Todas las personas, independientemente de la edad que se tenga, necesitan aprender a envejecer, a anticipar, a reflexionar, a prepararse igual que un corredor de que hace lo propio antes de un maratón. El programa “**Cuestiones de edad**” no pretende aportar soluciones o dar respuestas, sino ayudar a través de sus 10 sesiones (*¿Quién soy; Cambiar de etapa; Escalar la montaña hasta la cima; Tomar conciencia de nuestro cuerpo en la tierra, etc.*) a regresar al momento presente y a recuperar cierta sabiduría y lucidez gracias a la práctica de la meditación.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 6 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx