



Petit BamBou

Vivir plenamente y no “sobrevivir” a la próxima Navidad con Petit BamBou.

- Este año la Navidad será distinta en muchos sentidos.
 - Resultará muy complicado reunirse con los seres queridos, abrazarlos, besarlos.
 - Petit BamBou ofrece algunos consejos para vivirla en plenitud y de la mejor manera posible.
-

CDMX 1 Dic 2020.- Es cierto que van a ser unas Navidades diferentes, quizá porque falte algún miembro de la familia, por las restricciones, por la situación económica compleja que puedan estar pasando muchas familias o por no poder hacer un viaje programado.

Antes de que llegue la fecha, ya se habrán proyectado todas las posibles diferencias con años anteriores y cosas que no se podrán hacer, creando de aquí a entonces un escenario mental desagradable y que puede ser causa de sufrimiento, tristeza, ansiedad y depresión.

Pero ¿y si damos vuelta a esta situación?

Por el momento, lo único cierto es que no se sabe aún cómo serán estas fechas. Pero eso no significa que no se pueda vivir plenamente cada momento, incluso si es diferente a lo planeado o soñado. Según Antonio Gallego, experto en mindfulness y colaborador de la App de meditación Petit BamBou “los mensajes que recibimos de medios, redes sociales o por los mismos familiares suelen estar cargados de **fatalismo, frustración, enfado, tristeza, añoranza...** y tienen un alto impacto en nuestro estado emocional, siendo tan contagiosos como el mismo Covid19”.

Ante la situación de incertidumbre y avalancha de emociones difíciles que se puedan estar sintiendo, el experto colaborador de Petit BamBou aporta algunas pautas para darles la vuelta y disfrutar de estas fechas tan soñadas:

- **Reconócerlas:** Cuando emociones como la tristeza, ansiedad o melancolía aparezcan, reconócerlas y nombrarlas, como si fuesen invitados a una fiesta: Hola **miedo**, hola **ansiedad**, hola **nostalgia...** reconocer que se están sintiendo es el primer paso para regularlas y entender porqué nos está ocurriendo realmente.
- **Aceptar,** no luchar. Desde la calma que aporta la aceptación y la no lucha contra “lo que no es”, podemos dedicar nuestra energía y atención a encontrar soluciones creativas, centrarnos en lo que verdaderamente importa, valorando la sencillez en las relaciones interpersonales.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

- **Disfrutar:** Que sea diferente no quiere decir que vaya a ser negativa. Respirar y pensar en todas las cosas que aún se pueden hacer: pasear en la naturaleza, sonreír, la decoración navideña, pasar tiempo de calidad en familia...
- **Agradecer:** Sentir agradecimiento por aquello que sí se puede vivir, disfrutar de momentos más íntimos con las personas con quienes convivamos, y vivirlo con la ilusión de que siempre sucede algo mágico en Navidad, hará más fácil que el espíritu navideño aflore.
- **Practica mindfulness:** En unas condiciones como las actuales, la práctica del mindfulness ayudará a definir la intención de las personas: “cómo quiero sentirme, qué quiero hacer con las circunstancias que hay y cómo voy a relacionarme con las dificultades”.

Navidad consciente con Petit BamBou

La atención plena puede ayudar a vivir estas navidades de forma más consciente, humilde y feliz, a desarrollar herramientas para vivir plenamente (y no sobrevivir) estas fechas tan soñadas. El experto Antonio Gallego propone diferentes programas de la App Petit BamBou:

- **Ansiedad,** para poder afrontar desde la calma la incertidumbre en torno a la celebración de la navidad.
- **Emociones difíciles:** A través de la observación de las emociones y cómo se manifiestan, podremos reconocerlas y regularlas.
- **Relaciones y compasión:** Es importante tomar conciencia del propio sufrimiento y aprender a tratarnos de una forma más compasiva, entender cuales son los propios puntos débiles y fracasos, en lugar de condenarnos.
- **Mindful eating,** no para evitar tentaciones propias de estos días, sino para aprender a manejarlas, permitiéndonos comer aquello que deseamos realmente, sin remordimientos.

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 (sólo a través de web): MXN \$945.

Suscripción de por vida: MXN \$3,000

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx