



Petit BamBou

## EL LADO BUENO DE LAS COSAS MINDFULNESS, PARA PENSAR EN POSITIVO

---

- [Petit Babou](#) explica cómo canalizar la incertidumbre a través del mindfulness.
  - El agotamiento mental ha llegado a la sociedad pues no hay certeza de muchas cosas, incluso del futuro cercano y en el mindfulness se puede encontrar una poderosa herramienta.
- 

**CDMX a 27 de Enero de 2021.** Ser feliz es un estado y una actitud que depende de las circunstancias que rodea nuestro ser, pero también de nosotros mismos. Los psi- cólogos Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert de la Universidad de Harvard realizaron un estudio bajo el nombre **“A wandering mind is an unhappy mind”** (Una mente errante es una mente infeliz) que confirma la idea defendida por ciertas líneas filosóficas de que la felicidad está en uno mismo y en la capacidad de vivir el momento presente, el aquí y ahora.

Circunstancias como las que se viven en todo el mundo en los últimos meses son las que provocan agitaciones y pérdida de la zona de confort, lo que hace que las emociones tomen el control de la vida diaria e impidan ver el lado bueno de las cosas. En la situación en la que todos los seres humanos se encuentran es fácil perder el centro, volcarse o desmoronarse emocionalmente, casi sin poder evitarlo. Sin embargo, a través del mindfulness se puede cultivar una actitud positiva a pesar de las adversidades.

Mireia Hurtado, psicóloga experta en mindfulness y colaboradora de la App de meditación [Petit Babou](#), explica que “la práctica del mindfulness ayuda a poner distancia a nuestros pensamientos, y llevar la atención al resto de cosas que la vida nos ofrece. Nuestro día a día puede estar lleno de pequeñas oportunidades de disfrute y conexión como por ejemplo: una llamada a un amigo, tomar una infusión

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | [jacob@rpmluxurybrands.com.mx](mailto:jacob@rpmluxurybrands.com.mx) |  
M.+5215528981563 | [www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

en un lugar tranquilo apreciando los aromas, un paseo, dar un abrazo, cocinar o incluso ordenar algún espacio. Cualquier actividad practicada con consciencia plena, puede ser una oportunidad para llenar nuestras vidas de matices agradables, placenteros y minimizar así el estrés que vivido en este periodo tan particular”.

## Cambia el prisma

Ante situaciones adversas, complicadas y dolorosas, es inevitable sentir miedo, preocupación e incertidumbre. “No se puede saber lo que pasará en el futuro e intentar controlarlo puede generar mucho estrés y sufrimiento. Lo que sí que está en manos propias es elegir dónde llevar la atención”, añade **Mireia Hurtado**. Para ello, la experta ofrece estos consejos prácticos con poder cambiar el prisma, la perspectiva y poder ver, como bien dice el refrán, “el vaso medio lleno”:

**Llevar un diario de gratitud.** La práctica de la gratitud ayuda a corregir el sesgo que tiene la mente de engancharse con lo negativo. Con la gratitud se lleva la atención a las cosas buenas que ofrece la vida día a día.

**Hay que recordar que nada es permanente.** La vida está llena de experiencias cambiantes, y esto también pasará.

**Practica la autocompasión.** Aprender a ser amable con nosotros mismos cuando sufrimos, igual que lo somos con otras personas.

**Practicar mindfulness.** Con tan sólo unos minutos al día la práctica nos da la oportunidad de no estar tanto en el plano mental, que si está lleno de pensamientos negativos nos generará mucho estrés, y así estar más en el aquí y ahora.

Para cultivar una actitud positiva, [Petit Babou](#), la App líder de meditación en España y el mundo con más de 1 millón de usuarios cuenta con el programa **Pensamiento Positivo**, diseñado por la Dra. Ilona Boniwell, pionera en psicología positiva, y Justine Chabanne, psicóloga de empresa, tiene como objetivo ayudarnos a adoptar una mirada bondadosa y positiva hacia lo que nos rodea y que conectemos con nuestra riqueza interior.

**... Es así como esta gran App pone un granito de arena para el bienestar integral del mundo y esparcir conciencia plena del momento presente dentro de las tendencias de bienestar del 2021, El self-care.**

**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

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | [jacob@rpmluxurybrands.com.mx](mailto:jacob@rpmluxurybrands.com.mx) |  
M.+5215528981563 | [www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)