



Petit BamBou

## MINDFUL MOMENTS

### CÓMO DISFRUTAR DE CADA MOMENTO

- En la ducha, las tareas en casa, pasear o tomar un café. Son momentos que forman parte del día a día y [Petit Babou](#) ayuda a vivir el aquí y el ahora de forma plena.

**CDMX a marzo 2021.** Según investigadores de la Universidad de Duke, **los hábitos representan aproximadamente el 40% del comportamiento** en un día determinado. Dicho de otra manera, casi la mitad de lo que se hace en el día, se repite en modo automático porque siempre lo es hecho así, sin pensarlo previamente o durante el suceso.

Un modo “ahorro de energía” que aleja del presente y que, para Estela Gutiérrez, experta en coaching y mindfulness, colaboradora de [Petit Babou](#), puede anclar en el pasado o hacer creer falsas expectativas del futuro. *“Cuando se integra el mindfulness en la vida cotidiana, se aprende a desactivar reacciones automáticas y a responder en lugar de reaccionar y poco a poco se comienza a vivir una vida más consciente y plena”*, dice la experta.

**La experta propone algunos consejos para realizar con plena conciencia alguna de las acciones que se llevan a cabo en la vida diaria:**

#### DUCHA MINDFULNESS

Lo primero que se debe de hacer es darse una ducha sin preocuparse por lo que se tiene que hacer después, concentrarse en el sonido del agua, la temperatura, el olor del jabón y el tacto de los dedos con la piel; básicamente disfrutar de unos minutos de presencia y autocuidado personal.

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)

## **MINDFUL WALKING / RUNNING**

El termino hace referencia a caminar conscientemente y es muy simple, pues cuando se este caminando o corriendo se puede hacer el ejercicio de aminorar o acelerar el paso a la vez que se siente el contacto de los pies con el suelo y del movimiento del cuerpo al andar. Se debe de observar cómo vienen y van los sentimientos sin engancharse a ellos y fluir con el andar.

## **MINDFUL COOKING**

Cocinar realmente con los cinco sentidos es delicioso y una nueva experiencia, desde lavar los alimentos utilizando el tacto, escuchar el sonido al cortarlos, oler el aroma del aceite al entrar en contacto con ellos, observa los colores y el cambio de textura de la comida, hasta saborear cada bocado con atención plena nos hace tener un viaje completo que llena de gozo y plenitud al momento consciente. Sin duda esta sería una manera correcta de comer sin culpa y aprovechar cada segundo de este momento tan importante.

## **MINDFUL SHOPPING**

La próxima vez que se vaya a comprar, se puede poner en práctica realizar una compra mindfulness y el camino es muy fácil: El primer paso es tomar conciencia de cada producto que se introduce en la cesta o carrito de la tienda, comprobar si es bueno para integrarlo a la vida diaria, prestar atención a los ingredientes, las etiquetas, los envases, la cantidad, si es bueno para nuestro mundo y el ambiente e imaginar todo el proceso que ha tenido que recorrer para estar en un display o anaquel de donde ha sido tomado.

## **MINDFUL SEX**

Se habla de la sexualidad consciente, donde vivir el momento presente permite conectar con la esencia propia y con la de la otra persona. Una conexión con los cinco sentidos aporta muchos beneficios tanto en pareja como para mayor autoconocimiento.

## **MINDFUL WORKING**

En el trabajo, ya sea en la oficina o casa, Estela propone aplicar la técnica de productividad **Pomodoro-Mindfulness**: *“Ayuda a incrementar la productividad y a enfocarse en lo que se está haciendo en el momento presente. Consiste en dividir las tareas en cuatro bloques de 25 minutos cada uno, alternado descanso entre tarea y tarea de 5 minutos, salvo el último descanso que será entre 20 y 30 minutos”*.

*NOTA: \*\*Para acompañamiento en todas tus tareas cotidianas, la App [Petit Babou](#) cuenta con el programa de meditación Vida Cotidiana. Un total de 10 sesiones para la ducha, lavar los platos o ropa, con el propósito de hacer cada una de estas acciones en conciencia. Un programa creado por Sylvie Chabas, instructora de mindfulness (MBSR), que te abre la posibilidad de estar realmente presente en la vida y escapar de la dictadura de la mente errante mientras se hace algo.*

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)

## Un apapacho en la rutina de belleza

El ritmo frenético que se lleva en el mundo actual, hace olvidar que cada gesto que se ofrece a la piel del cuerpo es un mimo y por ello, Estela Gutiérrez propone estos consejos para hacer de la rutina de belleza, un MINDFUL MOMENT:

- ♥ Encontrar un espacio-tiempo al día y convertirlo en un ritual sagrado, en el que se pueda dedicar sólo a uno mismo unos minutos, y en el que no vaya a ser molestado o interrumpido.
- ♥ Antes de comenzar, traer la mente al “aquí y ahora” sin que las obligaciones del “tener que...” se ocupen, todo eso puede esperar...
- ♥ Realizar la rutina de belleza poniendo toda la atención en cada producto que vas a ser utilizado. Preguntarse ¿Cuál es la utilidad?, ¿Qué beneficios tiene?, percibir la textura, el aroma, inhalar profundo y poner atención especial también en la respiración, exhalar y relajar los sentidos.
- ♥ Mientras se aplica el producto en cara o cuerpo, tomar conciencia de los movimientos que se realizan con las manos y los tus dedos, trayendo con ellos el goce de disfrutar de esos momentos de autocuidado para el bienestar.
- ♥ Por último, durante la rutina, se puede repetir interiormente alguna afirmación que haga sentir bien.

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.



### 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.

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)

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)

