



Petit BamBou

Petit BamBou lanza su nuevo programa ALEGRIA EN EL TRABAJO

- La app de meditación Mindfulness más exitosa de Europa y México ofrece un nuevo programa para ayudar a anclar la intención de la alegría en el día a día laboral.
- Una herramienta más para las empresas y la nueva NOM 035, ley contra el estrés laboral.

CDMX 2021.- El día a día profesional a veces es pesado, incierto, estresante y en ocasiones sentir alegría en esos momentos puede convertirse en algo imposible de suceder. Detenerse para descansar un instante y concentrarse en el aquí y el ahora puede ayudar a abrir un espacio para la alegría. Expertos aseguran que incluir la meditación en la rutina diaria es la primera actitud que hay que cultivar para recuperar el estado de ánimo de la felicidad.

[Petit BamBou](#) la app de meditación mindfulness más exitosa de Europa y México lanza su nuevo programa **“Alegría en el trabajo”** diseñado para ayudar a la personas a anclar la intención de la alegría en el trabajo diario. A lo largo de este programa se trabaja con diez actitudes interiores: presencia y atención, intención, aceptación, confianza, agilidad, ecuanimidad, bondad, autocompasión, curiosidad y perseverancia. Con este increíble método los usuarios podrán experimentar alegría de una forma natural durante o después de un pesado día de trabajo. Un programa que estara gratuito del 28 de abril al 2 de mayo de cara al día del trabajo.

[Yulene Galera](#) coach de bienestar emocional y experta en Mindfulness dice que el mensaje que da la alegría en el ámbito empresarial es: “eso me gusta, esto me llena para seguir haciéndolo”, y por lo tanto, ayuda a seguir con la rutina laboral, pues esta produce una sensación de conexión, de presencia; va de ida y vuelta generando alegría a través de la

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx

motivación. Por otro lado, la felicidad viene de nuestro ser, de lo más profundo, por lo tanto la clave es siempre hacerse responsable de la vida propia, las acciones tomadas, ideas, pensamientos, etc. Ver qué se puede hacer desde el lugar propio para ser feliz, que se puede mejorar en cada relación. Encontrar constantemente la salida, las oportunidades que hay detrás de cada situación o personas que buscan un desequilibrio laboral.

Para gestionar sentimientos habituales en el trabajo como inseguridad, frustración, falta de motivación, enojo, etc. Galera comenta, que lo más importante es aceptarlos y sentirlos, dejar de evitarlos, pues estos regresan y lo hacen con mucha fuerza. “Permitirse sentir lo que está sintiendo, respirar profundamente y darle la vuelta, cambiar la historia que se está contando uno mismo”.

En momentos de estrés y desbordamiento el Mindfulness es una gran herramienta, pues el estrés generalmente viene cuando se está viviendo en el pasado o en el futuro, en lo que se tiene que hacer o lo que va a pasar. Cuando se regresa al aquí y al ahora, cuando se logra conectar con el momento presente, se descubre que en este momento no está pasando nada. Recuperar el poder de la atención plena sin duda ayuda a permanecer en la calma.

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 500 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, miedo, 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 \$849.

Suscripción de por vida: MXN \$3,000.

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx