



Petit BamBou

Mindfulness, una excelente herramienta para aceptarse **sin filtros.**

-
- La perfección inalcanzable ofrecida por las redes sociales puede afectar la salud mental y el concepto de la felicidad.
 - La app de meditación mindfulness **Petit BamBou** recomienda meditar con su programa “Siente, cuídate y quíete” para anclarse en el momento presente, ayudando a desarrollar una mirada más amable hacia uno mismo, a tener mayor seguridad, a aceptarse, a elevar la autoestima y a sentirse más valioso.
-

CDMX. Julio 2021.- En tiempos de selfies y retoques, llevar una vida perfecta y mostrarlo en redes sociales parece haberse convertido en un must, pues presumir de unas vacaciones increíbles, una cena lujosa, la gran relación que se lleva con la pareja y, por supuesto, el cuerpo perfecto hoy en día es primordial para algunos.

Exigirse a uno mismo llegar a los estándares que nos muestran las redes sociales, es darle la espalda a la vida real y fomentar la autocrítica, la culpa, la falta de autoestima y la minimización de la realidad. En lugar de aceptarse y quererse se persigue esa perfección inalcanzable que dictan las plataformas, todo ello sin cuestionarse cosas como: ¿Hasta qué punto son reales esas vidas? ¿Qué hay detrás de esa foto perfecta?

Estela Gutiérrez López-Piedra experta en Mindfulness y colaboradora de [Petit BamBou](#), la app de meditación y mindfulness más famosa en España y México comentó, *“Las redes sociales, publicidad y medios de comunicación pueden distorsionar nuestra percepción de la realidad y hacernos dudar de nosotros mismos. Pasamos toda una vida comparándonos y auto exigiéndonos llegar a esa supuesta “perfección” que vemos en los demás en lugar de disfrutar y amar lo que tenemos. En consecuencia, esto nos provoca sentir la necesidad compulsiva de lograr unos ideales irreales que nos llevan en la mayoría de los casos, a la frustración, insatisfacción y a sentir que no somos suficientes o merecedores de algo mejor. Lo que nos sume en un círculo de comparación en el que creamos la necesidad de ser perfectos para ser aceptados”.*

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

Más allá de superar los complejos o aprender a vivir con ellos, es importante que las personas se acepten tal y como son, incluso cuando los invaden pensamientos incómodos que bloquean o sabotean su felicidad. Por ello es importante trabajar en conseguir una aceptación que parta del interior hacia el exterior, nunca al revés, y que no necesite de la validación externa.

El camino para reconciliarse con uno mismo, es la escucha interna, para esto se necesita dejar de intentar encajar en esas imágenes prefabricadas llenas de filtros, para volver a la realidad del yo interior. Según un estudio realizado por Toluma, compañía especializada en investigación online, el 5% se declara absolutamente incapaz de subir una foto sin pasar por un filtro o un retoque. Pero, ¿Cómo se puede evitar esta dependencia? “Con la práctica del mindfulness dejamos de buscar fuera lo que ya tenemos dentro, comenzamos a desarrollar una mirada más amable hacia nosotros mismos, a sentirnos más seguros, a aceptarnos, a elevar nuestra autoestima y a sentirnos valiosos”, añade la experta Estela Gutiérrez.

Para aprender este increíble método de aceptación, la app de meditación [Petit BamBou](#) cuenta con el programa “**Siente, cuídate y quiérete**”, una invitación a vivir en el momento presente y a encontrar la mejor versión de uno mismo. Sus sesiones exploran los sentidos, la auto compasión, la mirada sin juzgar, las sensaciones del cuerpo y del rostro. Además, proponen pistas para hacer prácticas informales y recordatorios para permanecer plenamente presente durante todo el día, como, por ejemplo, en determinadas rutinas de cuidado personal.

...Sin lugar a duda una gran opción para aprender a quererse y mostrarse ante el mundo digital sin filtros y dejando a un lado el temor a la no aceptación.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 8 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, 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 | Alejandra Armenta | alejandra@rpmluxurybrands.com.mx |
www.rpmluxurybrands.com.mx

