

El "*Mindfulness*" es una adaptación de la meditación tradicional y es un método muy efectivo y científicamente reconocido para reducir el estrés. Consiste en concentrar nuestra atención en la realidad del momento y no dejarse llevar por pensamientos y emociones.

Por ejemplo, un ejercicio común es concentrarse en como entra y sale el aire de nuestro cuerpo, centrandolo nuestra atención en eso de forma exclusiva. Además, es importante no juzgar lo que sucede y aceptar las cosas por un momento como son, no luchar contra ellas.

Las técnicas de mindfulness no solo te ayudarán en ocasiones estresantes, sino que además podrás reducir el estrés en general y mejorar tu calidad de vida al vivirla más conscientemente. En nuestra sección de PSICOLOGÍA, te ofrecemos un programa específico de **Mindfulness & Coaching**, aplicado a trastornos del sueño, guiado y personalizado para ti por nuestros expertos.

En estos enlaces encontrarás información y contactos para profundizar en *mindfulness*:

- **Asociación Española de Mindfulness:** <http://msc.mindfulness.global/>
- **Sociedad Mindfulness y salud:** <http://www.mindfulness-salud.org>
- **Respira Vida Breathworks:** <http://www.respiravida.net>

Además, destacamos varios expertos que disponen de varios audios (lo más recomendable) y vídeos sobre *mindfulness*, así como otros recursos en sus portales web:

- **Mario Alonso Puig:** <https://www.youtube.com/playlist?list=PLbHOgYJwIhUUCCUvt3N6x4fG4sWrIYsny>
- **Vicente Simón:** <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>
- **Dr. Javier García Campayo:** <https://mindfulnessycompasiogarciacampayo.com/acerca-de/>
- **Jose M^a Doria:** <https://www.youtube.com/c/EscuelaDesarrolloTranspersonal>
- **Joe Dispenza:** <https://www.youtube.com/c/JoeDispenzaenEspa%C3%B1ol>
- **Eckhart Tolle:** , <https://www.youtube.com/playlist?list=PL12F0278169FF9AD0>

Y no olvides visitar nuestra **ÁREA DE PSICOLOGÍA** con multitud de recursos y soluciones para mejorar tu sueño

Otros enlaces interesantes:

*Esta información procede de fuentes científicas contrastadas y la experiencia del equipo del **INSTITUTO DE MEDICINA DEL SUEÑO** y sus colaboradores, por lo que está validada científicamente. Para cualquier información adicional o duda sobre su aplicación o **nuestro método** para tratar su **trastorno de sueño**, puede usted contactar con nuestro equipo médico-psicológico en el **807464165**, de lunes a viernes, preferiblemente de 15 a 0h. Recuerde que dormir mejor es salud y que ponemos a su disposición todos nuestros **servicios** para mejorar su sueño*

Saludos cordiales y felices sueños.