

Colofón.

Prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación ha sido el propósito de este año.

Hemos abordado la idea de prepararnos para la atención plena a través de ocho acciones: detenernos, respirar, aprender, pensar, reflexionar, sonreír, conversar y actuar.

¡Qué el desarrollo de estas ocho acciones nos lleven a reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal como se está dando! Es decir, que la atención plena nos permita aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente, para alcanzar un mayor autocontrol sobre nuestros pensamientos, mejorar nuestro rendimiento, tomar mejores decisiones, resolver problemas, y en resumen, alcanzar una mayor autoconsciencia, para hacer frente a las vicisitudes de la vida, amén.

