¿Qué es **Mindfulness**?

La palabra “***Mindfulness***” ha sido traducida al español como atención o consciencia plena. *Mindfulness* hace referencia al hecho de prestar atención de manera consciente, sintiendo en todo momento todos los pensamientos, sentimientos y el entorno que nos rodean, aceptándolo todo tal y como es, sin valorar ni juzgar todo lo que sentimos, observamos y pensamos. Este modo consciente y atento, permite a la persona centrase en el momento actual, aceptándolo tal y como es, sin dedicar esfuerzos inútiles a modificar o cambiar la situación vivida, llegando a tener un mayor control sobre la mente.