ENGLISH:

Mindfulness means being present

in your thought and feeling

without making judgements.

ITALIAN:

Un`attività per tutti,ogni giorno

Un modo semplice di evitare e ridurre lo stress

Aiuta a dormire e a concentrarsi

Un modo internazionale di vivere felici.

DEFINICIÓN:

Conciencia plena significa

Estar presente en los momentos con tus pensamientos y sentimientos sin hacer juicios.

MANAGE YOUR

STRESS WITH

MINDFULNESS

ITALIAN:

Meditare=dopo una giornata di lavoro

Ascoltare la musica

Sofrologia=prima di una verifica

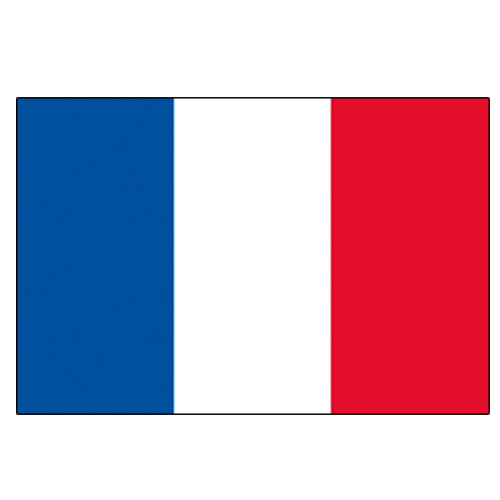
Origami

Avere del tempo per sé, stare da soli

Essere grati=quando qualcuno ci aiuta

Mindiful significa essere concentrati sul presente,

con i propri pensieri e le proprie e emozioni senza giudicare



SPANISH:

Conciencia plena significa estar presente en los momentos con tus pensamientos y sentimientos sin hacer juicios:

GERMAN:

Achtsmkeit bedeutet,im Moment

mit deinen Gedanken und gefuehlen anwesend zu sein,

ohne urteile zu faellen:

FRENCH:

La pleine conscience signifie être présent dans l'instant avec

vos pensées et vos sentiments sans porter de jugements.

SPANISH:

Meditación= Cuando haces una presentación= Concentrarte en ti mismo

Estar presente= Cuando piensas en mañana= Pensar en que estás haciendo

Estar agradecido= Cuando una persona te ayuda= Dar las gracias

Respiración= Cuando tienes un examen= Cerrar los ojos y respirar profundamente

Tener tiempo para ti mismo= Cuando no tienes mucho tiempo para ti=Tener o sacar tiempo para ti