

**Manage your stress with mindfulness**

# **MINDFULNESS DEFINITION ENGLISH**

Mindfulness is about paying attention in a particular way-on purpose, in the present moment and without judgment.

# **SOLUTIONS FOR MANAGING YOUR STRESS**

- breathe deeply and slowly

- laugh and smile

- meditate

- practice sport and move your body

- listen to music

- be present

- make the activities: origami and calligraphy

- close your eyes and focus on your body

# **MINDFULNESS DEFINITION GERMAN**

Mindfulness heisst , dass man in einer praktischen Weise dem Koeper Aufmerksahmkeit zeigt.Im jetzt und ohne Urteile.

# **SOLUTIONS FOR MANAGING YOUR STRESS**

-hohle tief luft und atme langsam ein und wieder aus

-lache und laechle

-meditiere

-mach Sport und bewege deinen Koerper

-hoehre ruhige Musik die dich entspannd

-Sei in der Gegenwart und denke nicht an das as du als naestes machen must.

Konzentriere dich auf eine Sache.

-schliesse deine Augen und konzentriere dich auf dich und deinen koerper

-Beispiel Aktivitaeten: Origami und Calligraphy-

# **MINDFULNESS DEFINITION ITALIAN**

Mindfulness vuol dire prestare, in modo particolare, attenzione a cio che facciamo in un momento preciso, senza giudizi.

# **SOLUTIONS FOR MANAGING YOUR STRESS**

-Respirare profondamente

-Ridere e sorridere

-Meditare

-Praticare sport/ muovere il corpo

-Ascoltare la musica

-Fare una cosa per volta

-Fare attività come origami, calligrafia, ecc…

# **MINDFULNESS DEFINITION FRENCH**

Mindfulness signifie faire attention en particulier au but de la route dans le moment présent et sans jugement

# **SOLUTIONS FOR MANAGING YOUR STRESS**

-sophrologie

-respirer lentement en pleine conscience

-méditation

-sourire

-être dans le présent

-fermer les yeux

-faire du sport/bouger

-écouter de la musique

-faires des activités comme : l’origami, la calligraphie, la relaxation…

# **MINDFULNESS DEFINITION SPANISH**

Mindfulness es para atención a una cosa concreta, con la finalidad de ser consciente sin juzgarte.

Situaciones para manejar tu estrés

# **SOLUTIONS FOR MANAGING YOUR STRESS**

-sofrología

-respirar calmado –reír y estar contento

-meditación –practicar deporte –mover tu cuerpo

-escuchar música –ser paciente

-Hacer las actividades: origami, caligrafía…