

## Mindfulness Dimensiones

- 1.- Piloto automático / elecciones conscientes
- 2.- Analizar / Sentir
- 3.- Luchar / Aceptar
- 4.- Pensamientos : real y solido / hechos mentales
- 5.- Evitación / Acercamiento
- 6.- Viaje mental en el tiempo / momento presente
- 7.- Actividades agotadoras / energizantes