Modelos de textos para redes sociales

1. Mindfulness en lo cotidiano

Estar presente no es algo que haces solo cuando meditas.
Es cómo respondes cuando estás cansada, cuando te frustras, cuando respiras mientras friegas los platos.

Este taller no va de desconectarte del mundo, sino de habitarlo con más conciencia.

"Mindfulness: El arte de cultivar la presencia en tu vida cotidiana"
👉 28 de Agosto – 19:30 (hora España)
👉 Online, gratuito, con guía práctica para tu día a día.

Inscripciones abiertas aquí:
https://sonrie.psicorumbo.com/webinarmindfulness (Tu link de afiliación)

2. Desde la presencia real

Mindfulness no es aislarte del ruido.
Es aprender a estar presente incluso cuando hay ruido.
Mientras cocinas, trabajas, hablas, caminas o te detienes a respirar.

En este taller te enseño cómo aplicarlo en lo cotidiano, sin fórmulas mágicas, pero con trucos eficaces para cuando tu mente quiera tomar el control.

👉Jueves 28 de Agosto – 19:30
👉 Online, sin coste
👉 Incluye guía descargable

Te puedes apuntar aquí:
https://sonrie.psicorumbo.com/webinarmindfulness (Tu link de afiliación aquí)

3. Mindfulness como forma de vivir

¿Y si la presencia no fuera algo que "practicas", sino una forma de vivir?
Este taller es una invitación a mirar tu día a día con más atención.
Sin dejar de ser tú, sin tener que retirarte del mundo.

Una hora para empezar algo que puede acompañarte mucho más allá del taller, que puede hacer que el resto de tu vida sea más bonita, más auténtica.
👉 Taller Gratuito y online "Mindfulness: El arte de cultivar la presencia en tu vida

cotidiana”
👉 28 de Agosto – 19:30h (España)
👉 Con guía práctica incluida

Apúntate aquí:
https://sonrie.psicorumbo.com/webinarmindfulness (Tu link de afiliación aquí)

4. Vivir despiertos

No se trata de meditar diez minutos y seguir con el piloto automático el resto del día.
Mindfulness es aprender a vivir despiertos.
A darnos cuenta de lo que sentimos, de cómo reaccionamos, de lo que estamos viviendo realmente.

Este taller no es una desconexión, es una vuelta a ti.

Taller “Mindfulness sin filtros”
👉 28 de mayo – 19:30h (España)
Online – Gratuito – Con material práctico

Inscríbete aquí:
https://sonrie.psicorumbo.com/webinarmindfulness (Tu link de afiliación aquí)

5. Presencia en lo cotidiano

Mindfulness no es cerrar los ojos y evadirse.
Es abrirlos.
A tu cuerpo, a tus emociones, a tus conversaciones, a tus decisiones del día a día.

En este taller te propongo descubrir cómo llevar la atención al presente de forma real y constante, no como un extra, sino como una base.

Taller “Mindfulness sin filtros”
👉 28 de mayo – 19:30h (España)
Online – Gratuito – Con material práctico
https://sonrie.psicorumbo.com/webinarmindfulness (Tu link de afiliación aquí)

6. Atención como forma de estar en el mundo

Estar presente no es un lujo ni una técnica sofisticada.
Es una forma de cuidar tu salud mental y emocional en medio del mundo real.

Este taller te ayuda a integrar mindfulness en tu vida diaria: mientras hablas, trabajas, cocinas, te frustras o celebras.

No necesitas hacerlo perfecto. Solo estar disponible para empezar.

Taller “Mindfulness sin filtros”
👉 28 de mayo – 19:30h (España)
Online – Gratuito – Con material práctico

Te apuntas aquí:
https://sonrie.psicorumbo.com/webinarmindfulness (Tu link de afiliación)