



## Técnicas de conciencia

Muchas personas que se recuperan de comportamientos adictivos se ven preocupadas por los pensamientos, se hacen propensas a rumiar o son fácilmente atrapadas por sensaciones fuertes como los impulsos.

Aprender a prestar atención al momento presente y volverse más consciente puede mejorar el bienestar y el equilibrio del estilo de vida. La atención plena es lo opuesto a la falta de atención ya que describe un estado de atención activa y sin prejuicios al presente.

Su forma original es la de una meditación budista, pero ha habido mucha investigación sobre técnicas de atención plena (mindfulness). Se ha demostrado que reducen la depresión, el pensamiento obsesivo, el estrés, la ira e incluso el estrés postraumático, la evidencia emergente también sugiere que es de ayuda para superar los trastornos adictivos. Como se ha escrito mucho sobre la atención plena abundan los recursos disponibles. Hay un breve ejercicio de meditación guiada en “Ejercicios”



