



## **8.- NEUROCIENCIA DEL ESTRÉS**

### **8.1 Técnicas de respiración**

### **8.2 Otras técnicas de relajación**

### **8.3 La práctica de la meditación**

### **8.4 La práctica del Mindfulness**

### **8.5 Neurociencia de la Meditación**

#### **8.5.1 Meditación y cerebro**

#### **8.5.2 Los procesos inconscientes**

#### **8.5.3 Las emociones**

#### **8.5.4 Percepciones y realidades**

#### **8.5.5 El YO y el EGO**

#### **8.5.6 Justicia, responsabilidad y libre albedrío**

#### **8.5.7 Los diferentes estados de conciencia**

### **8.6 Neurociencia del Mindfulness**

#### **8.6.1 ¿Qué es el Mindfulness?**

#### **8.6.2 El cerebro y los estados profundos**

#### **8.6.3 La gestión de la energía**

#### **8.6.4 La conexión mente-cuerpo**

#### **8.6.5 La persona resistente**

#### **8.6.6 La creación de un futuro mejor**

#### **8.6.7 Las entrañas de la experiencia interna**