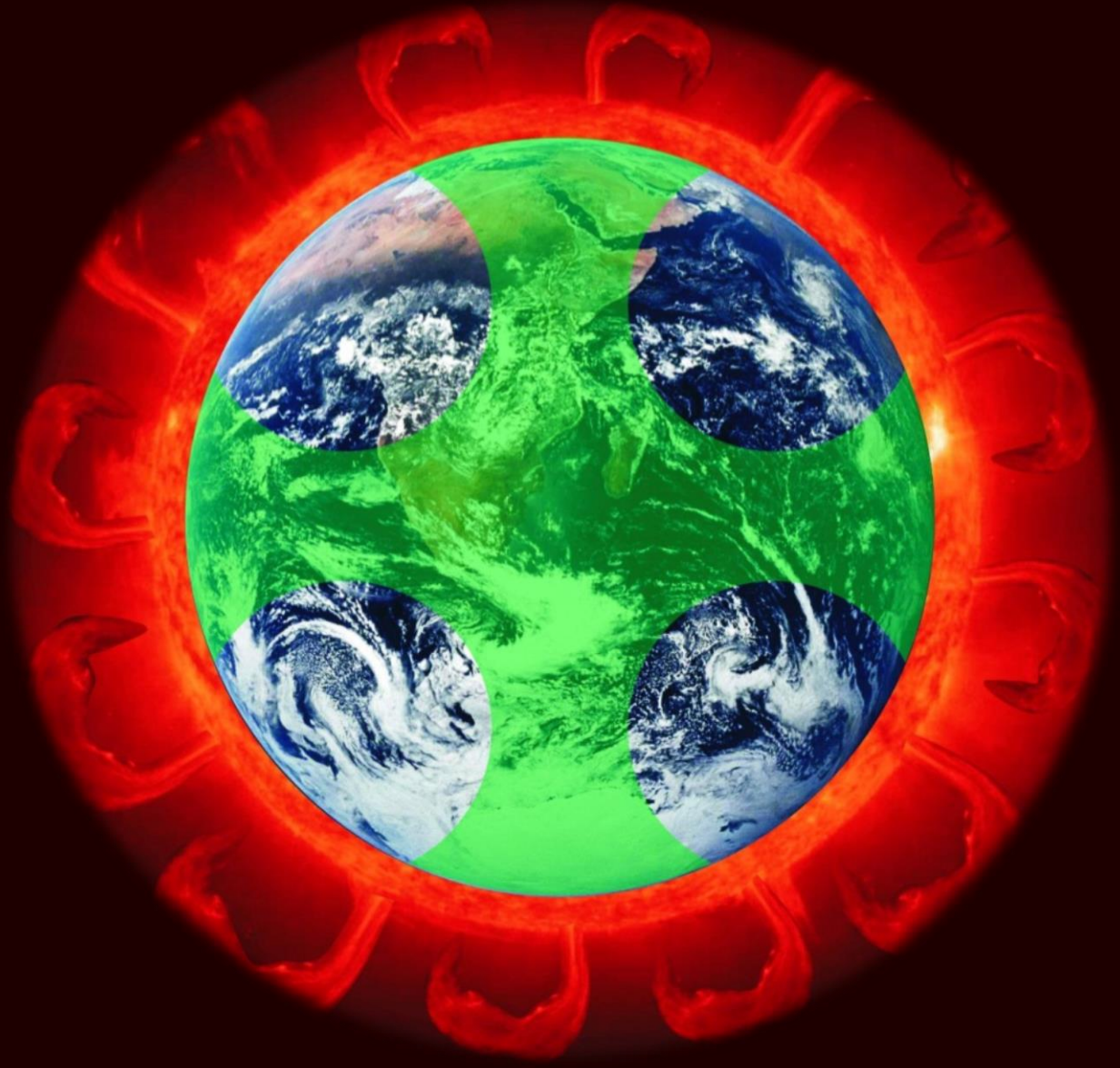
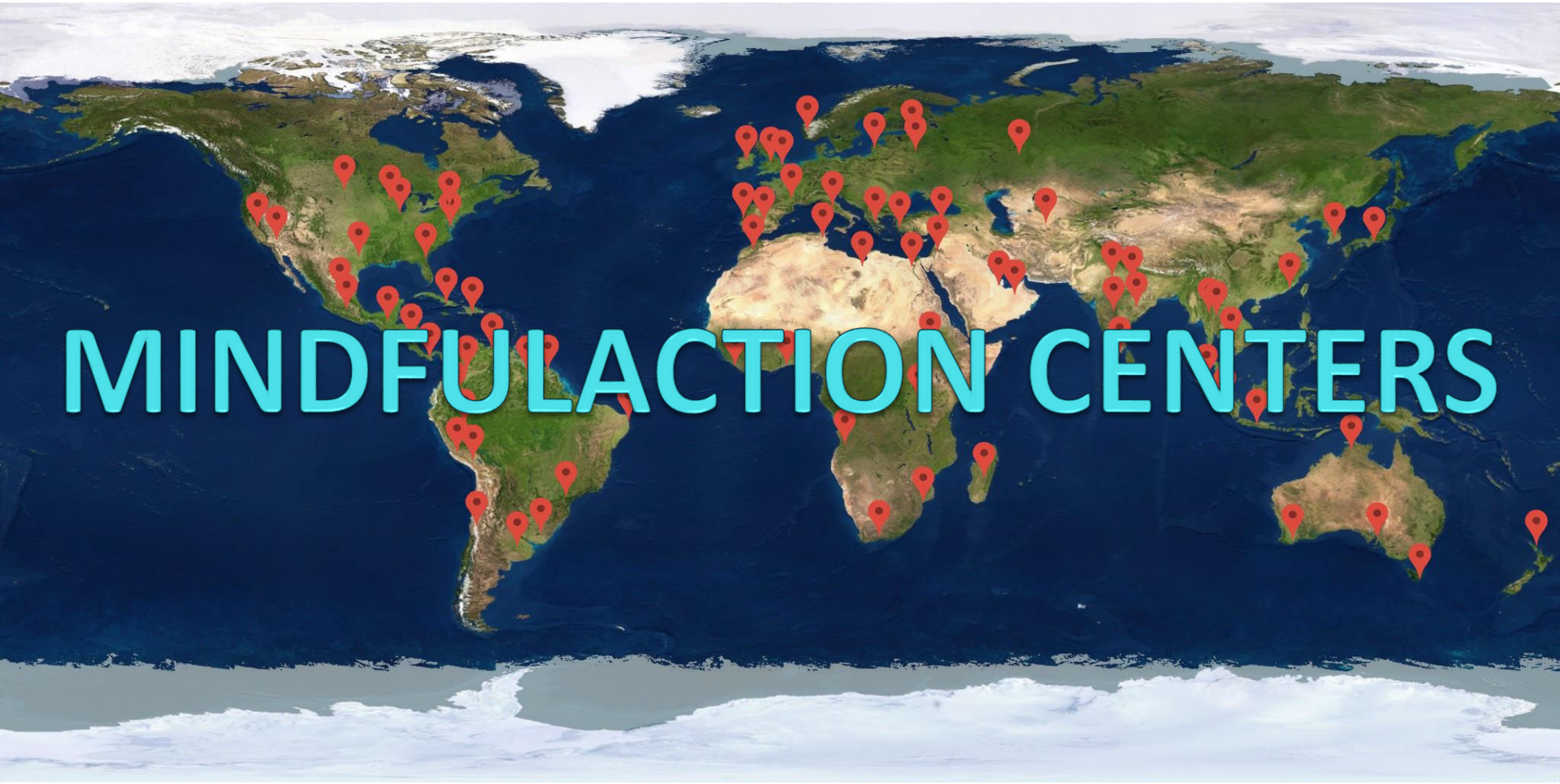
MINDFULACTION CENTERS INTERNATIONAL



MINDFULACTION

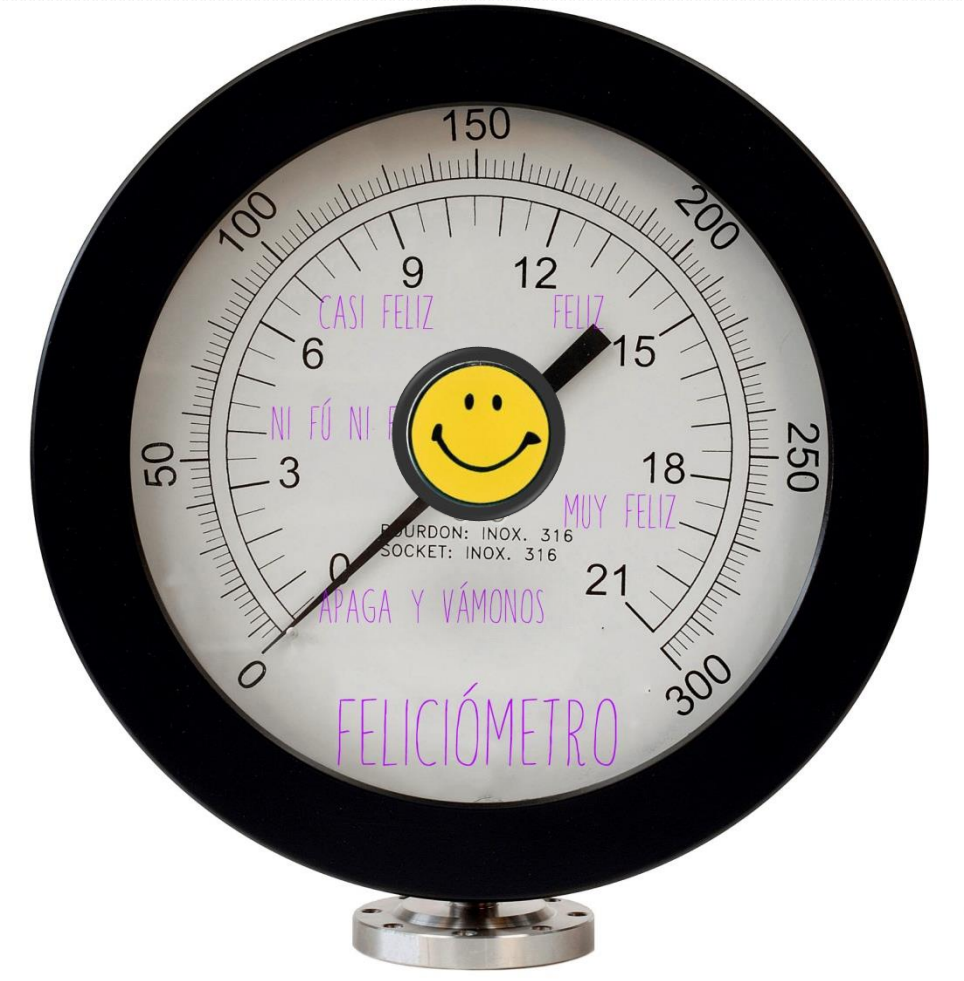
ATENCIÓN

La meditación y el Yoga, tienen un impacto positivo en la salud de las personas, pero de ninguna forma son un sustituto del tratamiento médico o psiquiátrico. Al igual que con cualquier programa de ejercicios, consulte con un médico para asegurarse de que sea seguro y apropiado para usted.


MINDFULACTION CENTERS

Objetivo

Mejorar la calidad de vida del ser humano



Mejor salud

Mayor bienestar físico

- Fortalece músculos y huesos. ...
- Aumenta la flexibilidad. ...
- Alivia el dolor. ...
- Nos mantiene jóvenes. ...
- Quema calorías. ...
- Mejora la respiración. ...
- Refuerza el sistema inmunológico y equilibra el sistema nervioso. ...
- Promueve la salud cardiovascular.

Mayor bienestar mental

- Reduce el estrés. ...
- Mejora el sueño. ...
- Mejora el humor. ...
- Alarga la vida y previene las enfermedades degenerativas. ...
- Mejora la concentración. ...
- Mejora la relación de pareja y las relaciones sexuales.

Más eficiencia

- **Mejor rendimiento físico**

+

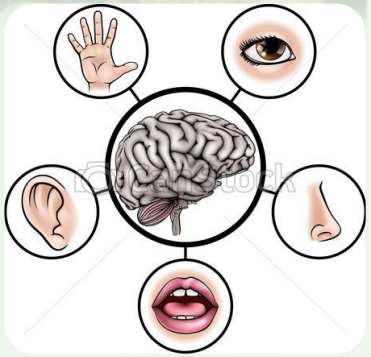
- **Más Concentración**

+

- **Mayor Capacidad intelectual y potencial mental aumentado**

+

- **Aumento de la conciencia**



aumento rendimiento en la vida diaria

Mejor actitud ante la vida

• Actitud de aceptación:	• Actitud proactiva:
Con origen en el término latino acceptatio, el concepto de aceptación hace referencia a la acción y efecto de aceptar. Este verbo, a su vez, está relacionado con aprobar, dar por bueno o recibir algo de forma voluntaria y sin oposición.	Para Frankl la proactividad se define como la libertad de tomar una postura ante diversas situaciones y tener la capacidad de enfrentarlas de la mejor manera posible. Stephen Covey dice que las personas proactivas, son aquellas que emplean su energía en aquello que tienen influencia.

• Actitud resiliente.	• Actitud ecuánime.
La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro.	Como ecuánime designamos a aquella persona que tiene ecuanimidad y equilibrio, y que obra con justicia y rectitud.

• Actitud asertiva	• Actitud de respeto e imparcialidad
La asertividad se define como "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento".	Cuando se cultiva el amor incondicional hacia todos, se desarrolla el respeto y la imparcialidad hacia nosotros mismos y los demás seres.

- Actitud flexible, mayor capacidad de adaptación y antifragilidad:

Flexibilidad y capacidad de adaptación son, hoy por hoy, dos competencias esenciales.

Transformación del individuo

:

- Cambios de hábitos
- Disminución gradual de las adicciones
- Aumento de la buena voluntad
- Autoconocimiento y desarrollo de la identidad personal
- Desarrollo de las virtudes
- Autorrealización

Si practicas, obtienes resultados.

El conocimiento intelectual ayuda, pero solo de la práctica se obtienen los beneficios.

La continuidad de la práctica es importante

- Los Neurocentros barriales permiten la continuidad de la practica sin tener que alejarnos de nuestra ciudades

- Por medio de las meditaciones grupales los participantes prolongan su meditación por encima de su umbral habitual

- Luego podremos realizar meditaciones más prolongadas desde nuestras casas

Técnicas y disciplinas

Se realizará la práctica de una variedad de técnicas, disciplinas y cursos gratuitos y mediante pago, teniendo como eje principal las técnicas de meditación de MindfulAction, la Meditación Sináptica y el Kriya Yoga, con la posibilidad de acceso a las lecciones de Neuroyoga

El método

El sistema busca sacar provecho de los recursos tecnológicos

- Toda la información necesaria será proporcionada de forma online a través de la página, los correos y las aplicaciones

Modalidad en los centros

- Meditaciones grupales libres en silencio
- Meditaciones grupales según las instrucciones del audio
- Meditación guiada según las indicaciones del instructor
- Práctica de Hatha Yoga según las instrucciones del video
- Práctica de Hatha Yoga según las indicaciones del instructor

Hatha Yoga Online

TELETRABAJO

- ✓ Acciones propietarias compartidas.
- ✓ Conocimientos compartidos.
- ✓ Esfuerzos compartidos.
- ✓ Recursos volcados a internet compartidos.

Beneficios

- ✓ Sumando el teletrabajo de muchos en forma cooperativa se crea una multinacional interasociada.
- ✓ La rentabilidad se distribuye entre todos los asociados.
- ✓ Además de las páginas centrales de cada sistema, cada persona tiene su página individual que le permite obtener beneficios por e-commerce, e-business y publicidad.

Ejemplos

- ✓ Wikiyoga, una web que funciona inicialmente con publicidad y donativos.
- ✓ Globedia.com, un diario cooperativo que funciona con publicidad.
- ✓ Publicidad de Afiliados.
- ✓ Real Estate.
- ✓ Editorial Digital.
- ✓ E-Commerce Global.
- ✓ Todos ejemplos posibles con la fuerza del grupo.

RESUMEN

La idea, es además de meditar, usar proactivamente internet, no perder el tiempo. Generar actividades lucrativas usando la fuerza del grupo, compartiendo conocimientos y recursos, beneficiándonos todos. De lograrlo, todos mejoraremos nuestro standard de vida y podremos ir a vivir al país del mundo que nos plazca teniendo una fuente de ingresos asegurada.

Royalties

Los derechos de autor de cada curso corresponden a la persona que los desarrolle. Para el caso del teletrabajo se comparten los objetivos y los recursos de los sistemas, así como los royalties mediante interasociaciones y acciones de capital. Cada proyecto tiene su logística.

Es decir que incluye compartir formas de hacer dinero a través de internet, es como una comunidad de freelancers meditadores.

Tráfico y Buscadores

- La meditación activa el cerebro y la web es la mejor forma de obtener recursos económicos hoy día para mejorar el standard de vida. El proyecto une ambas cosas.
- En lugar de perder tu tiempo con Facebook, aprendes a ganar dinero con internet.
- Al ser un trabajo grupal intensivo ya logramos el primer objetivo de generar tráfico.
- Y posicionamiento en los buscadores.
- Al alcanzar escala el proyecto , se puede convencer a los programadores freelancers de unirse al proyecto.

Efecto Positivo

¿Y esta comunidad de freelancers buscaría el beneficio mutuo a través del comercio electrónico, además de compartir objetivos que tenga y generar una actividad comercial con un efecto positivo sobre la sociedad y el planeta?

Así es. Impulsará el proyecto del 2% del PIB mundial anual para terminar con el hambre, superpoblación y calentamiento global.

Un movimiento global en forma de intranet dentro de internet.

Salvar el Planeta

Suena enorme, pero las herramientas están disponibles. Sólo hay que organizarlo.

Todo dependerá de la buena voluntad de la gente, que las personas quieran cambiar para mejor y quieran salvar al planeta.

Alquileres y Franquicias

- El sistema no cobra franquicias a los centros barriales, pero permite que éstos se multipliquen alquilando nuevos locales o franquiciando.
- La idea rectora del sistema es beneficiar al máximo posible de personas, no es generar un supermillonario, sino muchos millonarios en forma cooperativa. Por supuesto quien se esfuerce más y haga más obtendrá mayores beneficios. Todo será coordinado por la Fundación Global Solidarity

Humanitarian Marketing Program

Debido a su ecuación de costo eficaz continuaremos consumiendo hidrocarburos durante los próximos 25 años y así contaminando con CO_2. **¿Cómo comprar tiempo climático?** Plantando 30 mil millones de árboles kiri por año, hasta plantar 500 mil millones en 16 años. Hay tierra libre en el mundo para esto. Así se podrán capturar 200 gigatoneladas de carbono, procediendo a talar los troncos y enterrarlos. Para financiar el proyecto el sistema de **Humanitarian Marketing Program** permite comprar con tarjeta y sin gastar de más donar: "**plantando un árbol**", mediante las comisiones por afiliación.

2%
2% PARA EL
PLANETA