

• DESAFÍO •



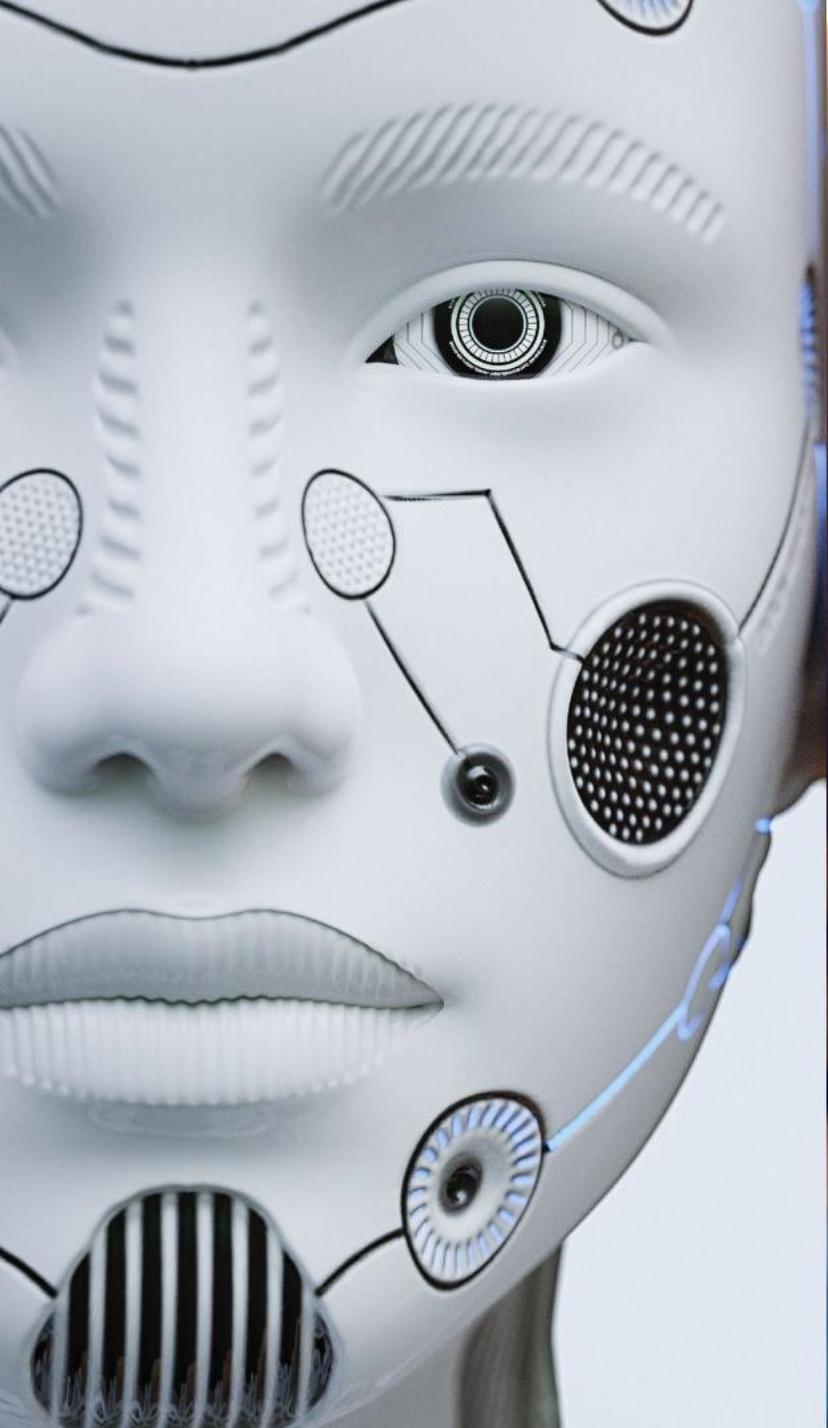
22 al 25 MAYO DE 2019

## BE+Live

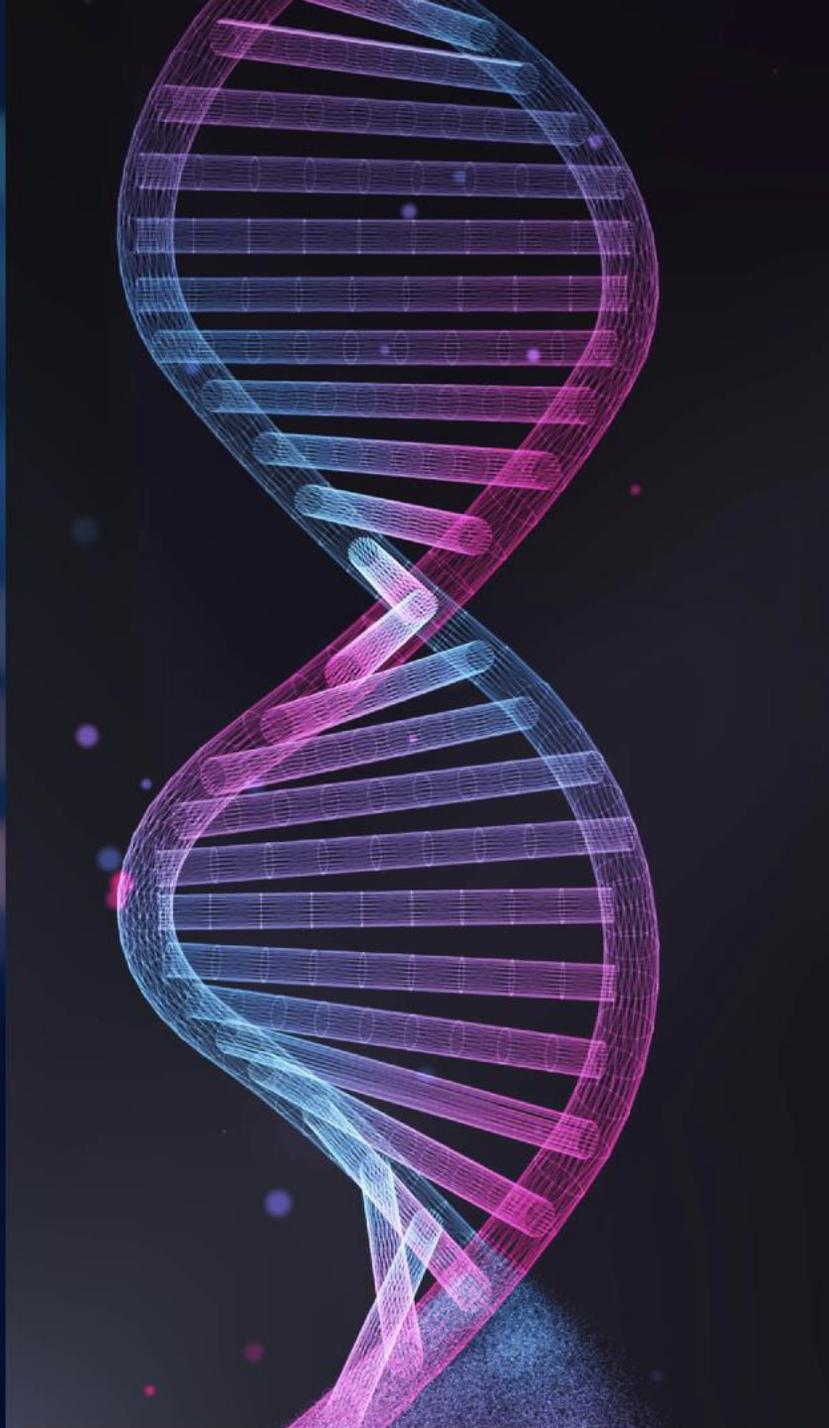
When Mindfulness meets an  
English Language Program

#DesafíoUnoi4Retos | [co.unoi.com](http://co.unoi.com)





```
mirror_mod = modifier_ob.  
set mirror object to mirror  
mirror_mod.mirror_object  
operation == "MIRROR_X":  
mirror_mod.use_x = True  
mirror_mod.use_y = False  
mirror_mod.use_z = False  
operation == "MIRROR_Y":  
mirror_mod.use_x = False  
mirror_mod.use_y = True  
mirror_mod.use_z = False  
operation == "MIRROR_Z":  
mirror_mod.use_x = False  
mirror_mod.use_y = False  
mirror_mod.use_z = True  
  
#selection at the end -add  
mirror_ob.select= 1  
modifier_ob.select=1  
context.scene.objects.active  
("Selected" + str(modifier_ob.name))  
mirror_ob.select = 0  
= bpy.context.selected_object  
data.objects[one.name].select  
  
print("please select exactly  
--- OPERATOR CLASSES ---  
  
types.Operator):  
on X mirror to the selected  
object.mirror_mirror_x"  
mirror X"  
  
context):  
context.active_object is not
```



**BIENESTAR**



# MINDFULNESS

Breathe

CLOUD GAZING

Walk BAREFOOT

Open mind

RELAX  
RELAX  
RELAX

guided  
meditation

Plant

COOK

FORGIVE  
FORGIVE  
FORGIVE

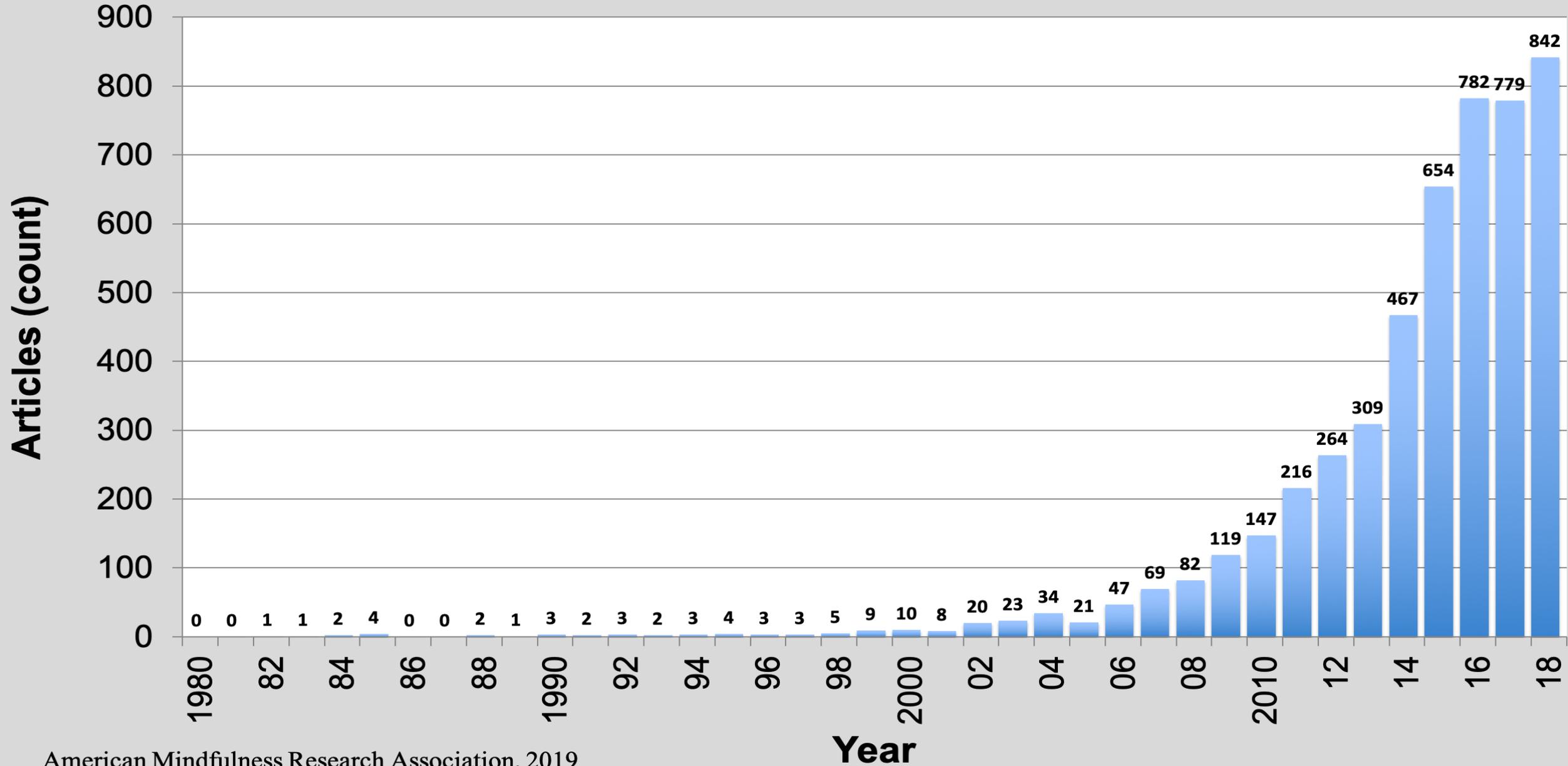
Take a bath

Take things for a

eat with friends



# Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2018



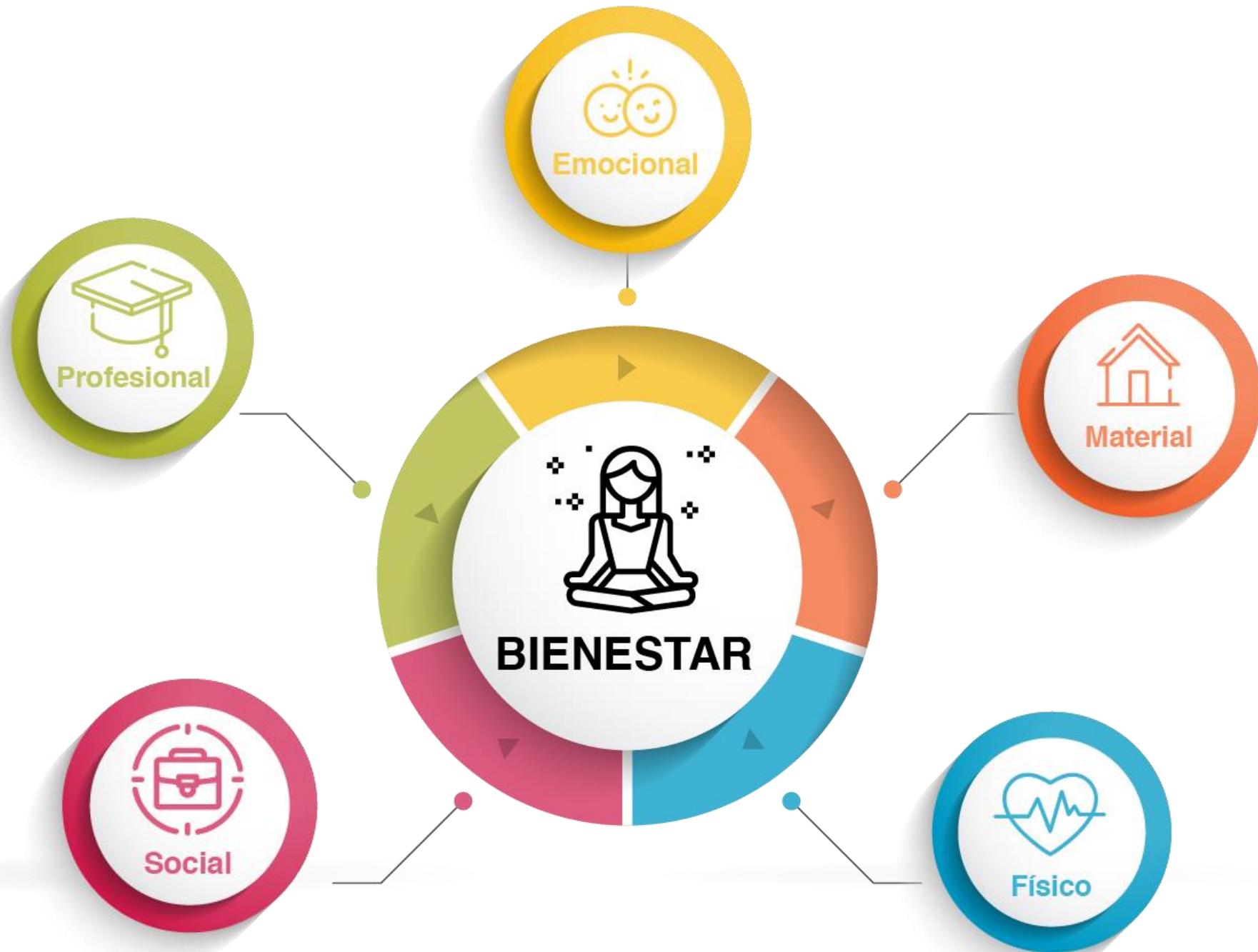
American Mindfulness Research Association, 2019

Source: goAMRA.org



**Surfear en las olas.**





# Mente de chango





Epigenética



**Neuroplasticidad**





Comunicación  
cuerpo-mente



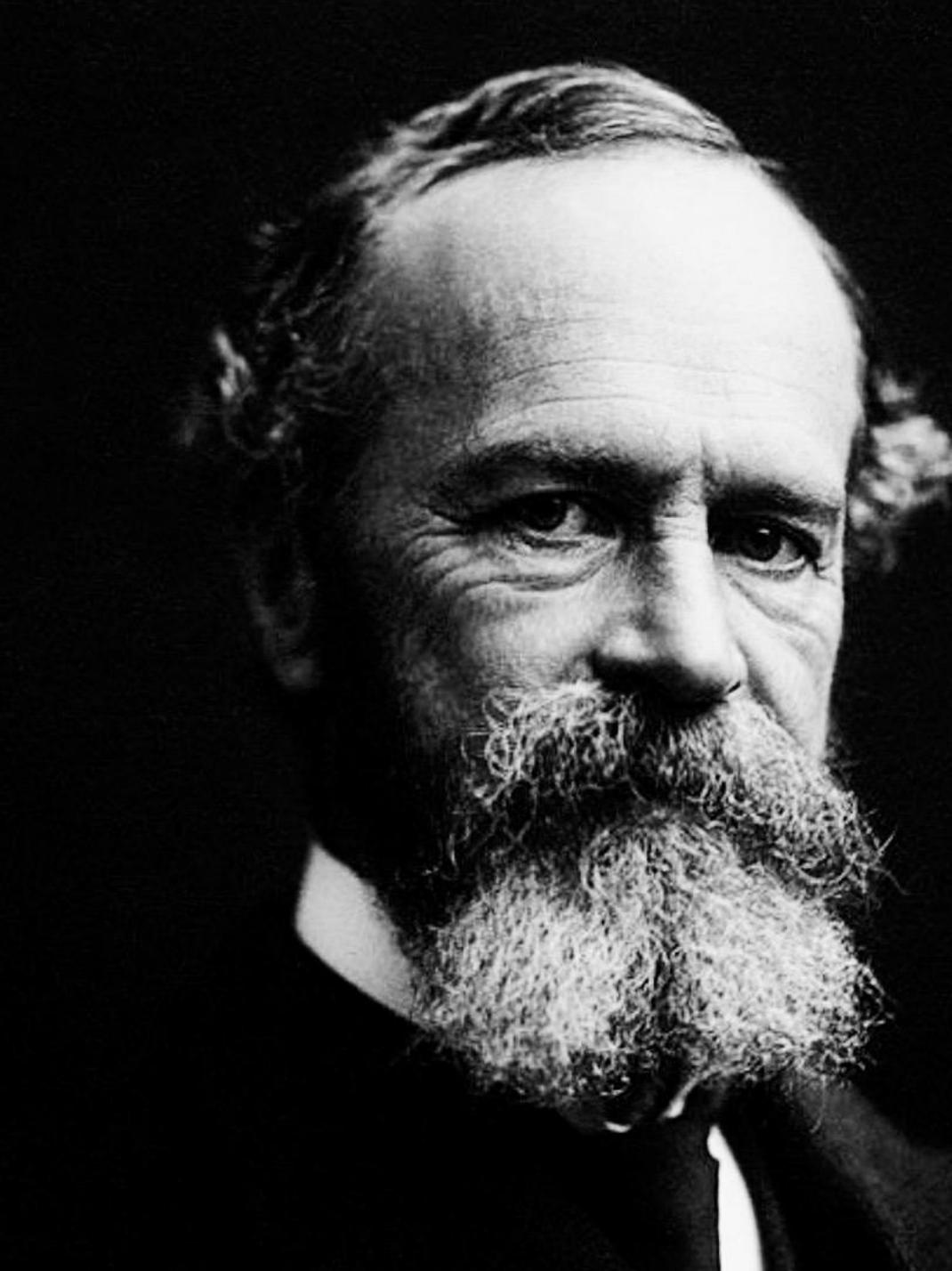


**Bondad innata**



**Atención plena**



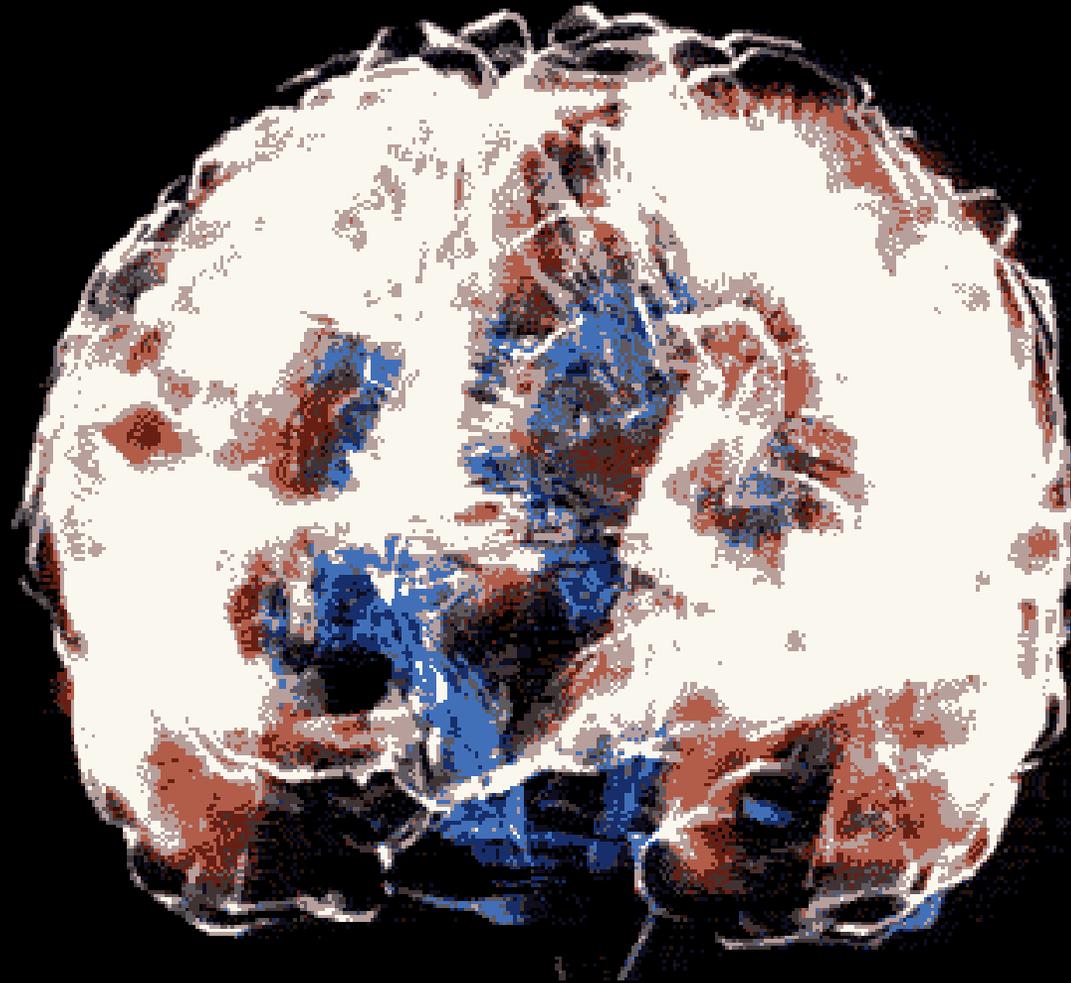


“Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es el tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre diversos objetos o trenes de pensamientos posibles.

La focalización o concentración de la conciencia [darse cuenta] son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras”.

William James

# Resultados científicos





P

Para

A

Atiende

R

Recuerda

A

Aplica

R

Regresa



**22 al 25**  
MAYO DE 2019

Hotel Sonesta,  
Pereira



• DESAFÍO •  
**UNOi**  
TRANSFORMACIÓN EDUCATIVA

**iGRACIAS!**