

Programa  
**LIFEFULLNESS HEALTH**



Lifefulness®  
**Health**  
by Medita México A.C.



**MEDITA MÉXICO A.C.**  
BY SYNCRO

# ¿Quiénes somos?

Somos una organización sin fines de lucro dedicada a brindar meditación moderna y llevar las mejores herramientas de bienestar a diferentes sectores de la sociedad, principalmente a escuelas y hospitales. Tenemos más de 10 años de experiencia .

***Guiamos a los individuos en el proceso del despertar de la consciencia.***



# ¿Porque mindfulness en hospitales?

Recibir una noticia que altera negativamente nuestra salud física siempre viene acompañada de estrés y ansiedad. Estas emociones liberan cortisol y adrenalina, las cuales reducen la capacidad de respuesta efectiva del sistema inmunológico y dificultan la recuperación de una más eficiente.

**La práctica constante de técnicas de balance y mindfulness ayuda a que los pacientes puedan participar activamente en la regulación de estas hormonas permitiendo una mejor respuesta mental y emocional, logrando sus emociones y el proceso de aceptación de su realidad y esto a su vez facilita al médico ocuparse de la salud física del paciente con mayor asertividad.**

Nuestro **programa Lifefulness Health** fue creado con el **objetivo de guiar mental y emocionalmente a las personas en su proceso clínico** y desarrollar la **resiliencia tanto en pacientes como familiares** contribuyendo en el **proceso de sanación**

Para los familiares de los pacientes **Lifefulness Health** es un medio para ofrecer mejores respuestas y contención sus seres queridos y tomar acciones.





# Beneficios

La práctica ayuda a que los pacientes puedan participar activamente en la regulación de estas hormonas permitiendo una mayor respuesta mental y emocional, logrando identificar sus emociones y el proceso de aceptación de su realidad y, esto a su vez facilita al médico ocuparse de la salud física del paciente con mayor asertividad.



Manejo equilibrado de emociones (miedo, ansiedad, enojo, etc.).



Sintonía emocional de los familiares con las necesidades del paciente.



El paciente vive un proceso de resiliencia.



# Beneficios

## A nivel físico

- Regular y reducir la presión sanguínea
- Aumentar la producción de serotonina y dopamina
- Mejorar el sistema inmune (eleva las defensas)
- Reducir los procesos inflamatorios
- Disminución de dolores crónicos
- Aumentar la actividad de la telomerasa
- Balance hormonal

## A nivel emocional

- Experimentan estados de mayor plenitud y positivismo
- Mejor manejo emocional
- Hay quietud interna
- Incrementa el sentido de compasión
- Reacción y Acción desde otra perspectiva

## A nivel mental

- Mejorar el enfoque y la función cognitiva
- Sincroniza los hemisferios cerebrales
- Aumentar la creatividad
- Soltar juicios y desmitificar creencias limitantes



## ATRIBUTO CENTRAL

**Mejorar la respuesta emocional del paciente en su proceso clínico**

# ¿Por qué Meditar con alta tecnología?

Los métodos tradicionales de meditación funcionaban cuando la vida era lenta, tranquila y simple. Actualmente vivimos en un mundo tecnológico, ocupado y ruidoso que hace que sea mucho más difícil sentarse en la contemplación pacífica.

Los **audios de alta tecnología Synchronicity ayudan a armonizar las energías caóticas** (Wifi, microondas, radio, televisión, etc) **que impiden que el proceso meditativo en la actualidad sea consistente.**

**La tecnología está basada en ciencia, es laica,** por lo que **no se contrapone con ningún sistema de creencias religiosas** o una adaptación del condicionamiento cultural que a menudo se asocia con los sistemas tradicionales.

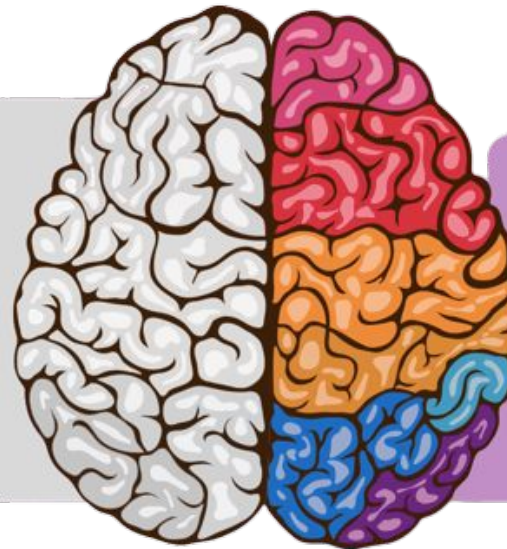


# ¿ Qué beneficios tienen las frecuencias Synchronicity?

Todas nuestras prácticas vienen acompañadas de **alta tecnología de sonido Synchronicity** que **potencializa hasta 4 veces los beneficios mismos de la práctica de Mindfulness** ya que trabaja con las ondas cerebrales desacelerando la actividad de frecuencias **Beta a Alpha** haciendo la práctica **más efectiva, ayudan a balancear y entrenar tus frecuencias con mayor precisión, creando sincronía en el cerebro.**

## Hemisferio Izquierdo

- Verbal
- Abstracto
- Temporal
- Secuencial
- Sigue directivas
- Símbolos
- Basado en la realidad
- Asociación auditiva
- Expresión oral
- Simbólico
- Lineal
- Lógico



## Hemisferio Derecho

- No verbal
- Analógico
- Atemporal
- Emociones y Sentimientos
- Holístico
- Visualiza
- Fantasmioso
- Al azar
- Formas y patrones
- Creatividad
- Expresión artística
- Intuitivo



# Descripción del Programa

Nuestro **programa** cuenta con más de **25 prácticas** con una **duración de 10 a 15 minutos** diseñadas **exclusivamente para pacientes y familiares**.

Estas prácticas **se imparten de manera presencial, online o en esquema mixto** de acuerdo a las necesidades y disponibilidad del hospital y sus áreas.

El **programa** puede ser **acompañado con pláticas cortas** para profundizar en cada uno de los temas.



Con tu **donativo** estarás **ayudando a que escuelas y hospitales de bajos recursos**, también **puedan obtener nuestros programas**, esto ayudará a que más mexicanos tengan herramientas para llevar una vida sana, física mental y emocionalmente. **Construyamos juntos el México que queremos!!!**

**Todos los donativos son 100% deducibles de impuestos.**



# Bibliografía

1. <https://emitse.com/la-meditacion-puede-renovar-tu-cerebro-en-8-semanas/>
2. <https://oncologynews.com.au/sabcs-2020-mindfulness-meditation-reduces-symptoms-of-depression-in-younger-breast-cancer-survivors/>
3. Mindfulness-based cancer recovery and supportive-expressive therapy maintain telomere length relative to controls in distressed breast cancer survivors. Carlson LE, Beattie TL, Giese-Davis J, Faris P, Tamagawa R, Fick LJ, Degelman ES, Specia M., *Cancer*. 2014 Nov 3. doi: 10.1002/cncr.29063
4. [https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/hopkins\\_medicine\\_magazine/features/fall-2019/making-space-for-mindfulness](https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/hopkins_medicine_magazine/features/fall-2019/making-space-for-mindfulness)
5. <http://ntrzacatecas.com/2022/01/03/seria-mindfulness-aliado-contra-cancer-de-mama/>
6. <https://www.breastcancer.org/research-news/mindfulness-based-stress-reduction-improves-qol>
7. <https://ascopubs.org/action/doSearch?field1=AllField&text1=mindfulness+breast+cancer&Ppub=&Ppub=&AfterYear=&BeforeYear=>
8. [https://journals.lww.com/cancernursingonline/Citation/2021/11000/Short\\_term\\_Effects\\_of\\_Randomized\\_Mindfulness\\_Based.45.asp](https://journals.lww.com/cancernursingonline/Citation/2021/11000/Short_term_Effects_of_Randomized_Mindfulness_Based.45.asp)

## Contáctanos:



@medita\_mexico



Medita México A.C.



[www.meditamexico.org](http://www.meditamexico.org)



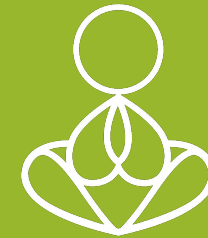
Medita México A.C



[contacto@meditamexico.org](mailto:contacto@meditamexico.org)



55 6677 5100



**MEDITA MÉXICO A.C**  
BY SYNCRO

Por un México más consciente