

# ¿ Qué es el .b ?

**.b** (“dot-bi”) significa “Para, Respira y Sé”. Es un curso de nueve lecciones para las escuelas, basado en cursos para adultos y adaptado a gente joven. Ha sido evaluado positivamente por la Universidad de Cambridge y Oxford Brookes en el Reino Unido. **.b** puede usarse en una amplia gama de contextos y de edades.



## Lo que distingue al .b :

**.b** ha sido cuidadosamente diseñado por profesores de aula para atraer a todos, incluyendo la audiencia de estudiantes más cínicos. Se enseña mediante actividades atractivas visuales, video clips y actividades que acercan a la experiencia en vivo de la atención plena, sin perder la integridad y la enseñanza clásica del mindfulness.

## ¿Quién puede enseñar .b?

**.b** debe ser enseñado por profesores que practican mindfulness regularmente. El curso de adulto de 8 semanas de MBCT o el MBSR es un buen comienzo, aunque más cursos sería todavía mejor. Una vez establecida la práctica, se puede inscribir en el curso de **.b** que proporciona las habilidades, la confianza y los materiales para enseñar **.b** de manera eficaz en las aulas.

## ¿Cuáles son los objetivos del .b?

**.b** tiene como objetivo ofrecer mindfulness a los alumnos como una habilidad de vida. Los alumnos la usan:

- Para ser más felices, sentirse más tranquilos y más realizados;
- Para llevarse mejor con los demás;
- Para mejorar su concentración y aprendizaje;
- Para hacer frente al estrés y a la ansiedad;
- Para mejorar la ejecución en la música y en el deporte.

*Me ha ayudado a dejar de hacer todas esas cosas tontas que hago ... y eso me gusta*

*Me ayuda a recoger mis pensamientos. Puedo mantener mi atención, concentrarme, simplemente realizar mi trabajo, y encontrar respuesta a mis problemas*

**Lo que NO ES el .b**

Aburrido • Hippie • Yoga • Religión • Terapia