

# BENEFITS OF MINDFULNESS



## PREVENT AND HEAL FROM BURNOUT

Mindfulness is a proven method to prevent and manage stress leading to burnout

## PROTECT BRAIN HEALTH

Practicing mindfulness is associated with improvements in working memory and executive decision-making.

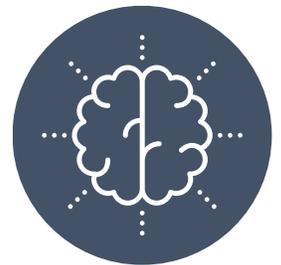


## BETTER PERFORMANCE & PRODUCTIVITY

Mindfulness can improve concentration levels, work engagement, motivation, and job satisfaction.

## OVERALL IMPROVEMENT OF...

Creativity, resilience, quality of life, memory & focus, emotional regulation, heart health & immunity



*INTERESTED IN DISCOVERING MORE? WE INVITE YOU TO PRACTICE WITH US!*



## THE HEARTWELL INSTITUTE

The Heartwell Institute is a registered 501(c)3 nonprofit, non-denominational, health and wellness center located in Worcester, MA. With a mission to foster collective healing through mindfulness and contemplative practices, HeartWell focuses on building resilience for BIPOC, LGBTQIA+, and those underrepresented in our society by breaking down barriers of access to health and wellness.



774-243-6800



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



[info@heartwellinstitute.org](mailto:info@heartwellinstitute.org)

# LOS BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA



## PROTECCIÓN Y SANACIÓN DEL AGOTAMIENTO

La atención plena es un método comprobado científicamente para prevenir y manejar el estrés que conduce al agotamiento laboral y emocional.

## PROTECCIÓN DE LA SALUD CEREBRAL

La práctica de la atención plena está asociada con mejoras en la memoria de trabajo y en la toma de decisiones ejecutivas.



## INCREMENTO EN RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD

La práctica de la atención plena puede llevar a un aumento en los niveles de concentración, el compromiso con el trabajo, la motivación y la satisfacción laboral.



## MEJORA GENERAL EN...

Creatividad; resiliencia; calidad de vida; memoria y concentración; regulación emocional; salud del corazón y sistema inmunitario.



*¿INTERESADO EN DESCUBRIR MÁS? ¡TE INVITAMOS A PRACTICAR CON NOSOTROS!*



## THE HEARTWELL INSTITUTE

El instituto HeartWell es un centro registrado 501(c)3 de salud y bienestar sin ánimo de lucro, aconfesional, ubicado en Worcester, MA. Su misión es promover la sanación colectiva a través de las prácticas contemplativas y de la atención plena (mindfulness). El instituto de Heartwell se enfoca en construir resiliencia en comunidades BIPOC, LGBTQIA+, y en aquellas sub-representadas en nuestra sociedad a través de la ruptura de las barreras de acceso a la salud y a las prácticas de bienestar.



774-243-6800



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



[info@heartwellinstitute.org](mailto:info@heartwellinstitute.org)