



Comencé esta aventura de la **consciencia plena** hace varios años casi de casualidad como alguna de las mejores cosas que nos ocurren en la vida. Descubrí, para mí un tesoro. Un tesoro además que se va revelando día a día con la práctica y con las personas que descubro en este proceso.

Soy ingeniera de telecomunicaciones de formación, con un master en administración de empresas por el IE Business School y con experiencia de más de 20 años trabajando en el sector multinacional. Me inicié entonces en el programa **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** con una mente curiosa, de descubrimiento, sin esperar mucho, con idea, simplemente de “parar”.

Desde entonces practico **mindfulness en mi día a día**, y continuo mi formación en instituciones como Nirakara y la UCM. Soy instructora cualificada en **Mindfulness en la educación: Crecer respirando** y he creado Crecimiento Mindful desde dónde facilito diversos programas de mindfulness a comunidades educativas, familias, profesores y empresas. También colaboro en aperturas de **“Espacios Mindfulness”** en instituciones, para facilitar las prácticas periódicas en las mismas.

Colaboro con **Carol Sancho** compartiendo la misma intención y el sueño de poder ayudar a todas las personas a que aprendan a conocerse a sí mismas en su plenitud, y desde ahí que puedan establecer relaciones más auténticas con sentido que les acerquen a una vida más feliz.

"Mirar hacia dentro, rodearse de gente diferente a tí, poner el corazón en lo que hagas, estar presente, cultivar el equilibrio cuerpo-mente-corazón y practicar la amabilidad cada día."



Olga Esteban Boloqui

<https://crecimientomindful.com/>

carol sancho

mindfulness