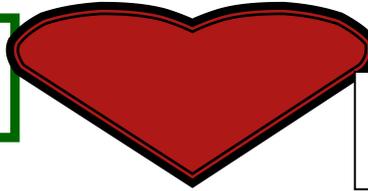




ESPACIO DESDE DENTRO - RUTINA DE INTERIORIDAD.

- TÉCNICA : DE ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS
- TÍTULO:

**LA
ESPERANZA**



El manantial de la interioridad está en el corazón.

- OBJETIVOS:
 - Ayudar a tomar conciencia del estado en que estamos cada día, de que “todo” forma parte del momento y de un aprendizaje.
 - Facilitar la toma de conciencia sobre lo que nos pasa dentro (pensamientos, emociones, sensaciones,...) y de lo que pasa fuera (lo que vemos, lo que oímos,...)
- DESARROLLO:

Vamos a practicar la **vibración de la tres “S”**:

- **SUELTA**: Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta pero sin forzar. Inspira y luego exhala profundamente con la intención de soltar tensión. Puedes repetirlo varias veces.
- **SONRÍE**: Sí, sonríe. Tu cerebro relacionará ese gesto corporal como propio de una actitud mental positiva y te predispondrá a ella.
- **SIENTE**: Ahora vas a tratar de aquietar tu mente y “ver lo que hay aquí y ahora”. Siente este vídeo.

Vídeo de Atención Plena- en LA ESPERANZA. Pincha sobre el enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ckl7tvYc9l0>

- Deseamos te ayude a seguir con más calma y armonía contigo mismo y con los demás.

