



MEDITACIÓN GUIADA CON IMÁGENES



Hoy su hijo aprendió sobre la meditación guiada con imaginación, una técnica simple, de gran alcance que puede tener muchos beneficios físicos y emocionales relacionados con la salud. Puede ayudar a las personas a sentirse menos nervioso o alterado, estar menos molesto por el dolor, o lograr un objetivo, como un logro atlético o académico.

A través de la imaginación guiada con imágenes se puede aprender a usar la imaginación para "Crear el Estado que Desea" lo que significa que en realidad se puede cambiar la forma en que se siente y en lo que se concentra.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Pruebe con un sencillo ejercicio de meditación guiada con imágenes con estos sencillos pasos:

- 1 . Póngase en una posición cómoda. Si está acostado probablemente se quedará dormido, elija un lugar cómodo para sentarse .

- 2 . Comience a respirar profundamente y cierra los ojos, concentrándose en aspirar calma y exhalar el estrés.
- 3 . Una vez que llegue a un estado relajado, comience imaginándose a sí mismo en medio del ambiente más relajante que pueda imaginarse.
- 4 . A medida que usted se imagina la escena, trate de involucrar a todos sus sentidos . ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se siente ? ¿Qué olores y sabores nota? ¿Qué oye?
- 5 . Disfrute de sus alrededores y déjese estar lejos de lo que lo está estresando por el tiempo que quiera. Cuando esté listo para volver a la realidad, cuente hacia atrás a partir de 10 ó 20, y se dirá que cuando llegue a uno, se sentirá tranquilo y alerta, y disfrutará el resto de su día .

INCORPORA EL MOVIMIENTO

La mayoría de los estadounidenses no hacen tanto ejercicio como los expertos recomiendan. Pero es más fácil de lo que pensamos. Si cambiamos nuestros esfuerzos y en lugar de tratar de ir al gimnasio y tratamos de añadir más movimiento en nuestra vida cotidiana. En la próxima semana, a ver si se puede reemplazar un breve trayecto en coche con una caminata o manejando su bicicleta

