

# INFORMACIÓN Y MINDFULNESS EN CASA

## ¡Mente mono y mente tranquila!

Las emociones habitan en el cuerpo y los pensamientos en la cabeza. Emociones y pensamientos son dos elementos importantes a trabajar si queremos crear hábitos o conductas diferentes/saludables, es por ello, la importancia de atender ambas partes.

Es esta sesión vamos a aprender cómo funciona nuestra mente. Conoceremos las dos versiones de esta, la mente mono (saltarina y traviesa) y la mente tranquila. Lo que perseguimos en esta sesión es que los pequeños budas entiendan que tenemos la capacidad de que nuestros pensamientos negativos no nos afecten tanto. Aquí la importancia del mindfulness y la atención que estamos trabajando un poquito en cada sesión. Observamos nuestros pensamientos, pero no nos agarramos a ellos.

Una propuesta de actividad, es crear nuestra propia meditación cargada de afirmaciones positivas.

### Recomendación para casa

Para esta sesión traigo una recomendación acorde a todo lo que hemos venido trabajando hasta ahora y se trata de crear en familia, un recetario o manual de actividades agradables.

El objetivo es que los pequeños budas puedan llevar a cabo esta actividad en familia y que todos los participantes puedan mostrar esas cosas que les gusta hacer o les gustaría hacer. Este manual o recetario puede estar a la vista una vez terminado y puede ser una buena herramienta de regulación emocional en momentos de emociones desagradables.

Podemos recurrir a este manual, una vez hayamos identificado y validado la emoción. Por ejemplo, tu pequeño buda por un momento de tristeza o rabia. Podemos hablar de cómo se siente y ver en el recetario cuál es esa actividad que le ayudaría a que esa emoción ya no tuviera tanto peso.

Me encantaría ver vuestros recetarios ;) Puedes compartirme una foto en el correo que te dejo aquí abajo

Si te gustaría tratar conmigo algo o mandarme los avances/ejercicios de tu peque, puedes escribirme a [hola@emocionconsciente.es](mailto:hola@emocionconsciente.es)