

# INFORMACIÓN Y MINDFULNESS EN CASA

## ¡Dando forma a nuestra mente amable!

En la anterior sesión, conocimos cómo funciona nuestra mente pasando de una mente mono a una mente perezoso. Para esta sesión utilizaremos estos conocimientos para seguir profundizando y cultivando un mente y diálogo interno más amable.

Empezaremos dándonos un poquito de auto-amor con un masaje cosquilleante. Esto también nos ayudará a estar presentes y generar un estado mindfulness, sintiendo nuestro cuerpo y las sensaciones que en él aparecen.

También abriremos debate para crear una lluvia de ideas acerca de las palabras o frases salvavidas (esas que podemos utilizar para motivarnos o mejorar nuestro estado de ánimo).

Por último terminaremos con otro ejercicio para anclarnos al momento presente. Esto les ayudará a tener diferentes herramientas para esos momentos en lo que sientan nerviosismo, estrés o emociones incómodas.

### Recomendación para casa

¿Tenéis en casa un espacio donde cultivar la paz? Hoy quiero dar unas pautas para crear en casa un rincón de la calma.

¿Qué necesitamos?

- Cojines para sentarnos y estar cómodas/os
- Elementos relajantes (un dibujo que me de paz, una foto de un recuerdo positivo, un peluche...)
- Qué este situado en un lugar de la casa accesible pero dónde el niño/a no pueda ser molestado y lejos de pantallas
- Puede tener un olor rico (usar difusor, vela, suavizantes en cojines...)

¿Qué se puede hacer en ese rincón?

- Escuchar música relajante
- Escribir en un diario
- Practicar las respiraciones que hemos aprendido en clase
- Dar las gracias por cosas de mi día
- Hacer alguna tarea que me de paz (colorear mandalas...)

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