

MÓDULO 5: Mindfulness en el abordaje de las emociones. Segunda parte.

1.- POEMA “LA CASA DE LOS HUÉSPEDES”: refleja la filosofía del Mindfulness sobre como acoger nuestras emociones para aprender a transitarlas.

El ser humano es una casa de huéspedes
a la que, cada mañana, llega alguien nuevo

Una alegría, una decepción, una mezquindad,
una consciencia momentánea,
que se presentan como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Por más que se trate de un coro de penurias
que barren violentamente tu casa
y la despojan de todos sus muebles.

Trata a cada huésped con el respeto que se merece,
porque podría estar abriendo un espacio
para nuevas delicias.

Recibe, sonriendo, en la puerta
al pensamiento oscuro, la vergüenza y la malicia
e invítalos a entrar.

Da las gracias a todo el que llame,
porque todos han sido enviados,
como guía, desde el más allá.

2.- EL RECHAZO.

“Modificar nuestra actitud básica hacia la experiencia, pasando de rechazo a abrirnos, rompe el primero de los eslabones que componen la cadena de respuestas condicionadas habituales”.

“Dirigir nuestra consciencia al cuerpo nos proporciona una forma alternativa de aprender a relacionarnos de manera diferente con las experiencias difíciles”.

“Aceptar la experiencia no significa tratar de crear un estado diferente, sino abrir un espacio en el que quepa todo lo que está ocurriendo”.

“Reorientar deliberadamente la consciencia (de forma atenta, amable y bondadosa) hacia la expresión corporal de la dificultad, incluidas las sensaciones físicas asociadas a la aversión. La práctica nos enseña a invertir lentamente el rechazo habitual de lo difícil y doloroso, y cultivar una actitud de apertura y aceptación”.

3.- TERCERA CAPA EMBRIOLÓGICA: EL MESODERMO NUEVO EN LA DESCODIFICACIÓN.

Conflicto: “Desvalorización (no confiar en el valor y la capacidad de uno mismo)”

Comparación continua con los demás, se sienten menos valiosos, y la creencia es que tienen que hacer y tener resultados concretos que dependen de la aprobación externa. Si no podemos demostrar ante los demás nuestra capacidad aparecerá un sentimiento de no ser suficiente, de no ser capaz de cumplir con esas expectativas, y se vive con impotencia. En el fondo hay otra creencia que es la falta de respeto y de confianza hacia sí mismo, los demás son más valiosos que uno mismo, hay un rechazo a construir nuevos valores.

Sentido Biológico: “Movimiento, ser más sólido que antes”.

MÚSCULO: LO QUE HAGO

HUESO: LO QUE SOY

CUANTO MÁS PROFUNDO ES EL TEJIDO MAYOR ES LA DESVALORIZACIÓN

GLÁNDULA SUPRARRENAL (CORTEZA): “Conflicto de confundirse de dirección, ir en dirección equivocada, conflicto de la oveja (depende de la manada)”.

RENAL (PARÉNQUIMA): “Conflicto con los líquidos (reales como el agua, gasolina, leche... o simbólico como el dinero)”.

OVARIO/TESTÍCULOS: Conflicto de la seducción. “No me siento atendida o me ocurre en exceso: segregan hormonas para atraer al otro y sentirse más rejuvenecido”.

ADIPOSO (sobrepeso-obesidad): “Conflicto de abandono, de la silueta (rechazo de una parte del cuerpo), de la carencia, de la agresión, de ser el pilar”.

SANGRE: “Conflictos en la familia con la cohesión (plaquetas), con la protección y seguridad (leucocitos) o con desvalorización (hematías)”.

HIPERCOLESTERONEMIA: “Conflicto con solo cuento conmigo” y “me cuesta construirme”.

HIPERTRIGLICERIDEMIA: “Conflicto de solo cuento con los otros”, “me siento obligado a dar o recibir material de construcción”, “todo el mundo ayuda y alguien, o yo, no apporto nada, o bien yo lo recibo todo”.

VARICES: “Conflicto de desvalorización con conflicto sexual y sentimiento de mancha y no poder volver a casa”.

LINFÁTICO: “Conflicto de desvalorización con angustia y miedo”. Hay que volver a centrar la mente en lo esencial de la vida: el amor y la alegría.

HIPERTENSIÓN: “Conflicto de presión en el ambiente familiar, como hay desvalorización no se atreve a actuar, por eso hay tanta tensión en la familia, la persona se responsabiliza del clan, alimentarlos, fidelidad al clan, cuidarlos, aunque no lo desea hacer”.

CORAZÓN: “Conflicto con lo más importante: mi hogar, mi casa, mis afectos, mi territorio”

AURÍCULAS madre **VENTRÍCULOS** padre

ESTENOSIS VÁLVULAS: restringe paso.

INSUFICIENCIA VÁLVULAS: dejar la puerta abierta porque espero el regreso de alguien.

TENDÓN: Conflictos con el **PRESENTE** **LIGAMENTO:** Conflictos con el **FUTURO**

CARTÍLAGO ARTICULAR: “Conflicto con allí donde estoy soy **irremplazable**.....necesidad del yo mismo allí donde estoy, soy importante e irremplazable”.

APONEUROSIS Y FASCIAS: “Conflicto de tener que **proteger**, necesidad de proteger, no poder proteger”.

PERIOSTIO: “Conflicto de separación **con tonalidad de estructura (brutal)**”.

OSTEOPOROSIS: “Conflicto de **desvalorización global**, lenta y progresiva de sí mismo”.

PIE: “Conflictos con la madre o la función materna”

DEDOS DEL PIE: Obligación con la **Madre** (primer dedo), **Colaterales** (segundo dedo), **Comunicación** (tercer dedo), **Cólera-Rencor-Injusticia** (cuarto dedo), **Territorio** (quinto dedo).

PIE PLANO: “Desea quedarse pegado a mamá”, PIE CAVO “alejarse de mamá”.

JUANETE: “Dominado por mamá o buscar alejarse de ella, obligaciones que se tienen con la madre o que ésta impone, obligación con los colaterales si el dedo está encima del 2º”.

ESPOLÓN CALCÁNEO: “Conflicto relacionado con marchar de casa y la madre”.

TOBILLO: ligamentos externos: “Conflictos con **Territorio** (posterior), **Injusticia**, **Cólera-Rencor** (anterior)” Ligamento interno: “Conflicto con los **Hijos**”.

TENDÓN DE AQUILES: “Conflicto con el inicio del salto, no poder dar el salto, fallan las fuerzas, impotencia”.

RODILLA: “Conflictos con la desvalorización por sumisión”.

MENISCO (*lubrica, nutre, absorbe golpes*): “Conflicto con no puedo adaptarme/amortiguar las órdenes que vienen de encima de mí. Yo amortiguo, amortiguo... y al final no puedo más”

FÉMUR Y CADERA: “Conflicto de oposición con o sin tonalidad sexual”.

CÓCCIX: “Conflicto con la identidad sexual, lugar en la familia y el clan, o la exclusión”.

SACRO: “Conflicto con lo sagrado en una tonalidad sexual: sexualidad ausente, impuesta o depravada (incesto)”.

LUMBAR: Relación sexual y comparación.

LUMBAGO: “conflictos en un 80 % de impotencia relacionada con la sexualidad, y en un 20 % de impotencia en temas económicos”

CIÁTICA L5: Colaterales- S1 “lo sagrado” L5: colaterales- L4: “las normas, las reglas”

Si afecta a la sensibilidad el conflicto, está vinculado a la información que se recibe, a no querer sentirla. Si afecta al control motor está vinculado a no ser capaz de ejecutarla, a no querer ejecutarla.

ESPOONDILITIS: intento de mejorar las articulaciones con los puente óseos, para que en el futuro puedan resistir mejor el peso, sin doblarse o romperse. “Conflictos de no saber decir no”, “soy el pilar del clan y hago el trabajo de todos”, “desvalorización sexual”, “desvalorización de larga duración en relación con el trabajo”.

CERVICAL: “Conflictos con la comunicación (dar y recibir). Coherencia entre el pensar (cabeza) y hacer (cuerpo)”.

ARTROSIS CERVICAL: desacuerdo entre lo que pienso y lo que hago.

FIBROMIALGIA: “dolor de músculo y articulaciones en relación con la familia”.

El dolor es un aviso de que algo no va bien en los movimientos: carga familiar. “No viven su vida, tienen obligación”, “contacto impuesto: tengo que atender a quien no deseo”, “doble obligación: quiero ayudar a quien me amarga, le quiero pero a la vez no lo quiero ver”, “miedo a equivocarme o hacer algo mal”, “culpabilidad”.

COSTILLAS:

Las cuatro primeras (1-4) son conflictos con los **Ascendentes**, de la 5 a la 8 son conflictos con los **Colaterales**, y de la 9 a la 12 conflictos con los **Descendentes**. Las costillas posteriores son el pasado, las medias el presente, y las anteriores el futuro y la autoridad.

ESTERNÓN (corbata): Conflicto con la **AUTORIDAD**, auto devaluación estética y en el carisma.

HOMBRO (CLAVÍCULA-ESCÁPULA-HÚMERO): Tiene varios conflictos:

“SOPORTE Y SOBRECARGA”: cargar de responsabilidades.

“FUERZA Y CAPACIDAD DE GOLPEAR”: dar o recibir bofetada.

“PROTEGER O ABRAZAR O APARTAR” en conflicto afectivo.

“NECESITO LIBERTAD”.

LUXACIÓN RECIDIVANTE: querer más libertad, escaparse de la obligación en una situación.

CODO: Conflicto de **ABARCAR:** Trabajo y actividad profesional.

Cara externa: abrirse espacio a codazos, apartar algo o alguien....

Cara interna: abrazar o evitar abrazar.

EPICONDILITIS: obligación a hacer algo y no querer hacerlo, o querer realizar algo y no lograrlo.

MANO: La estructura del **trabajo. Padre** o función paterna.

S. TUNEL CARPIANO: Estar atrapado entre dos voluntades contradictorias, tener las manos atadas, desvalorización en la acción. Compresión del nervio que impide que lleguen los mensajes de la cabeza a la mano.

DEDOS DE LA MANO:

Pulgar (**P**adre, condenatorio/clemencia-gusto)

Índice (**C**ulpa/acusación-olfato)

Medio (**S**exual-tacto)

Anular (**C**ompromisos-contratos-asociaciones-juramentos-vista)

Meñique (**S**ecretos, **M**entiras)

QUISTE SINOVIAL: Conflicto con la “imposibilidad de facilitar las cosas, de amortiguar o de lubricar”, con un matiz de ataque a la integridad, además del significado de la zona en la que aparece.

4.- CUARTA CAPA EMBRIOLÓGICA: EL ECTODERMO (CONDUCTOS) EN LA DESCODIFICACIÓN.

Conflicto: en las relaciones.

Sentido Biológico: mejorar las relaciones.

NARIZ Y SENOS PARANASALES: “Conflicto de miedo frontal, sensación de peligro en el aire (a veces relacionado con el sexo)”.

CONDUCTOS Y GLÁNDULAS LAGRIMALES: “Conflicto de querer o no querer ser visto, sentirse separado”.

2/3 SUPERIORES DE ESÓFAGO: “Conflicto de no querer tragar algo o querer expulsarlo, sentirse separado”.

CONDUCTOS TIROIDEOS: “Conflicto de miedo frontal con impotencia”.

DIABETES: “Conflicto femenino de asco o repulsión en una experiencia ofensiva o de enfado con algo o alguien que causa asco o repugnancia”, “conflicto masculino de resistencia, ser forzado a hacer algo, a luchar, resistirse o defenderse de alguien o de algo”. El azúcar es un anticongelante, “relaciones frías”, siempre hay gran desconfianza de la familia, está receloso de la familia, no se fía.

MÚSCULOS ESTRIADOS: Conflicto motor de “contrariedad en el movimiento”, “no ser capaz de escapar, huir o retirarse”, o “un gran miedo a moverse”.

EPIDERMIS: “conflicto de separación: no tengo contacto con quién deseo, o de quién recibo no me gusta”.

CONJUNTIVA-CÓRNEA-CRISTALINO: “Conflicto de separación visual”. El contenido del conflicto es el mismo, la intensidad determina el tejido: conjuntiva conflicto leve, y el cristalino más grave.

PERIOSTIO: “Conflicto de separación brutal, severa, o miedo extremo a sufrir una separación”.

BRONQUIOS: “Conflicto de miedo o amenaza en el territorio”, “broncas”.

LARINGE: “Conflicto de pánico, no poder hablar por un peligro inesperado”.

INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO: “Pérdida en el territorio”.

CUELLO UTERINO: “Conflictos femeninos de rechazo o frustración sexual, de no ser capaz de aparearse, no ser la elegida”.

ESTÓMAGO, DUODENO, CONDUCTOS PANCREÁTICOS, CONDUCTOS BILIARES, VESÍCULA BILIAR: “Conflicto de contrariedad (enojo o enfado) en el territorio”.

VÍAS URINARIAS: “Conflicto de marcar el territorio”. El conflicto masculino es incapacidad en marcar el territorio, un conflicto de dominio o de intrusión en el territorio. El conflicto femenino es la incapacidad de organizar (o que me organizan) los límites del territorio interno, del nido o el espacio interno invadido (sexo, casa, cocina, lugares donde dominan).

ANO Y RECTO: “Conflicto de identidad: es marcar el territorio con un concepto de identidad”: no encuentro mi sitio en mi territorio, no encuentro mi propia identidad.

ENFERMEDAD DE PARKINSON: “Conflicto de doble obligación motora en oposición, un deseo prohibido con miedo al castigo, conflicto de atrapar o retener, conflicto por querer el movimiento que no queremos hacer, orden-contraorden, miedo al futuro, miedo a no vivir más, miedo a no terminar las cosas, quiero controlar pero no puedo, quiero desbloquear el movimiento y quedo atrapado toda mi vida”.

El sentido biológico es dejar de controlar la acción cuando no se tiene claro cómo actuar (doble contrariedad en el movimiento, querer solucionar dos cosas al mismo tiempo, querer hacer algo y no poder).

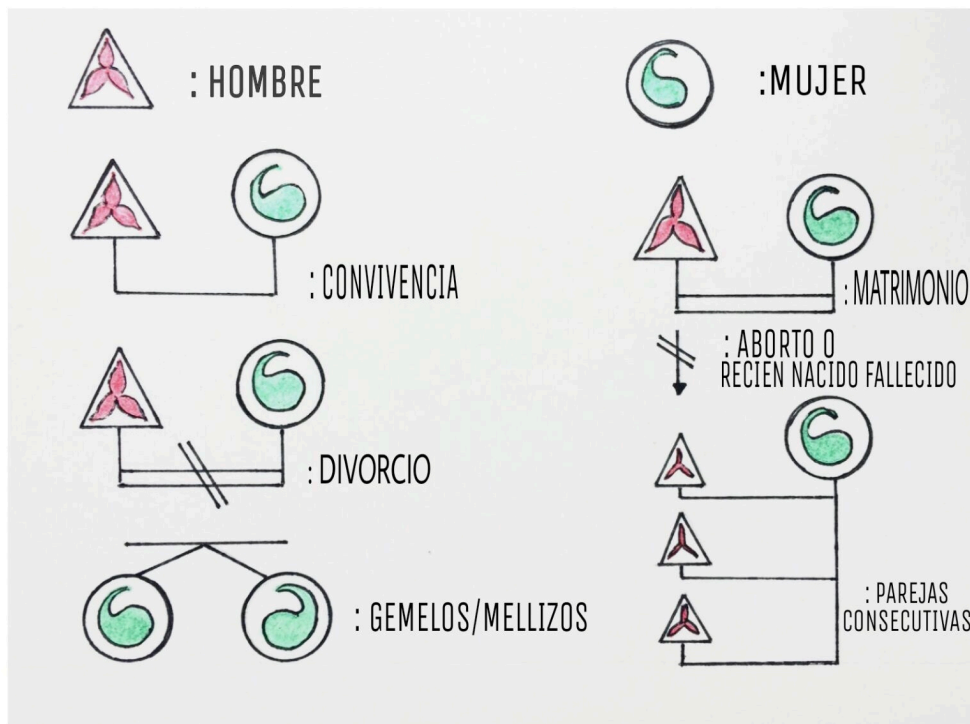
ENFERMEDAD DE ALZHEIMER: Son personas que han vivido su vida con un conflicto de separación y una doble contradicción, o situaciones de separación y agresión. El sentido biológico es desconectarse de la realidad. Son separaciones brutales, múltiples conflictos no resueltos vividos repetidamente en todos los dominios (dinero, casa, hijos, marido, trabajo....) provocando múltiples cicatrices.

5.- TRANSGENERACIONAL.

A través de las generaciones podemos estudiar los programas que nos hacen vivir situaciones repetitivas o excesivas, tomar consciencia de nuestra interrelación con nuestro clan y con nuestro entorno, y comprender que la información no se pierde, se transmite de padres a hijos con el objetivo de que alguien del clan pueda liberar y transformar tal información. Los hechos se reviven en situaciones similares para poder darles una nueva lectura, gestionarlos desde una nueva comprensión y así liberar el clan.

Para la elaboración del árbol transgeneracional se recomienda recoger mínimo de tres generaciones, fechas de nacimiento y fechas de defunción, fechas que el clan considere importantes (celebraciones especiales), nombres, parecidos físicos, abortos, muertes súbitas, enfermedades importantes, causas de muerte, hijos ilegítimos, si fueron hijos deseados o no, problemas de dinero (herencias). En general, buscar “repeticiones”, “excesos” y “secretos”.

5.1.- Cómo dibujar un árbol transgeneracional:



5.2.- Columnas de afinidad del transgeneracional.

1	2	3
Enero	Febrero	Marzo
4	5	6
Abril	Mayo	Junio
7	8	9
Julio	Agosto	Septiembre
10	11	12
Octubre	Noviembre	Diciembre

5.3.- Relación de afinidad: se define relación de afinidad si dos fechas están en la misma columna +/- 7-10 días.

5.4.- DOBLE.

Cuando dos personas están relacionadas de afinidad por columna y por fecha de nacimiento. En este caso hay dos opciones: la persona puede repetir experiencias y situaciones parecidas a su doble (la solución biológica es afrontar, polaridad masculina), o puede vivir experiencias y situaciones en polaridad complementaria (la solución biológica es evitar, polaridad femenina).

5.5.- LINEA MAESTRA.

Cuando dos personas están en relación de afinidad por columna y por fecha de nacimiento + un margen de 6 meses. Ambas personas tienen un recurso o enseñanza que se debe aprender: ¿qué es lo que más te gusta del otro?, ¿qué es lo que menos te gusta del otro?

5.6- HEREDERO UNIVERSAL.

Cuando hay una relación de afinidad por columna y por fecha de defunción y el ancestro se muere ya concebido (coinciden ambos en el tiempo). En este caso se es el "preferido" y se heredan sus programas.

5.7.- FANTASMA.

Igual al anterior pero el ancestro muere antes de la concepción (no coinciden en el tiempo).

5.8.- INCESTO SIMBÓLICO.

Parejas que son dobles entre ellos. Tienen conflicto con tener descendencia, así que hay o muchos hijos, o pocos hijos, en general no deseados. Suelen tener sexo fogoso y explosivo al inicio para evolucionar a una relación de amistad.

5.9.- GEMELOS SIMBÓLICOS.

Son **hermanos que son dobles**. Significa que hubo incesto o hijos ilegítimos en el árbol.

5.10.- Dibuja a continuación tu árbol transgeneracional:

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 5

1.- PRÁCTICAS DE TERAPIA EMOCIONAL.

- **Observa tus engramas y aprende a reconocerlos.** Puedes visitar el material de apoyo recomendado del Taller 4:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-4/>

- **Investiga los conflictos emocionales que dan sentido biológico a tus enfermedades o estados mentales.** Para ello recuerda utilizar el **diccionario Bio-emocional** que puedes consultar en contenidos del Taller o módulo 4 de la web:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-4/>

- **Investiga tus ancestros y establece las experiencias que repites o que vives en polaridad complementaria.** Puedes hacer tu **árbol transgeneracional**.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-5/>

- **Mindfulness e invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo.**

- Solo realizar la práctica cuando ocurra una dificultad.

- Anotar cada día en la tabla de registro formal: cuando piensas o sientes algo desagradable, ¿qué parte de tu cuerpo percibe esas sensaciones con mayor intensidad?, ¿notas diferencias cuando centras la atención en la respiración y en el sonido?, ¿qué ocurre cuando te resistes a los sentimientos desagradables?, ¿es algo agradable o desagradable?, ¿cómo respondes a las sensaciones de malestar físico?. Cuando te das cuenta de que sientes rechazo, ¿cómo respondes?, ¿qué síntomas produce en tu cuerpo el rechazo?

- **Mindfulness y Color Compasión:** realizarla 5 días a la semana. Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes.

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS.

- **Caminar con Atención Plena:** Siempre que puedas. Al andar con atención plena caminamos sabiendo que lo estamos haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presentes en cada paso, andando porque sí. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan tus movimientos, y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

- **Atención a actividades rutinarias:** elegir una actividad rutinaria, marcar cada día la práctica de esta actividad. Haz el esfuerzo de prestar atención, instante tras instante a ésta actividad cada vez que la realices, igual que con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que puedes elegir: cepillarse los dientes, ducharse, secarse, vestirse, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Atención a la Respiración:** 10 minutos diarios. Marcar cada día la práctica de ésta actividad.

- **Minimeditación o respiro de tres minutos:** realizarla cada vez que creas necesario.

4.- PRÁCTICA FAMILIAR DE MINDFULNESS.

1.-Conciencia de la respiración mientras te mueves y estás tumbado. Estiramiento estrella de mar.

Hay niños que les resulta muy difícil y hasta imposible permanecer tranquilamente sentados practicando Mindfulness y sólo pueden hacerlo en movimiento o acostados.

Practicar Mindfulness a la respiración mientras uno está tumbado es una excelente rutina para ir a dormir y funciona muy bien antes de descansar en la escuela. Es muy útil comenzar con un estiramiento.

Es un estiramiento que combina la conciencia la respiración con el estiramiento.

Antes de comenzar este ejercicio, se les dice a los niños que una estrella de mar tiene cinco brazos que se unen en el centro de su cuerpo. Casi todo lo que hace una estrella de mar parte de su centro. La estrella de mar come desde su centro y ahí se originan también todos sus movimientos. También las personas hacemos muchas cosas desde nuestro centro como, por ejemplo, el respirar.

Luego, hay que buscar un lugar en el que podamos tumbarnos de espaldas en el suelo y estirar como una estrella de mar brazos y piernas sin tocar a nadie. Imaginamos que nuestros brazos, piernas y cabeza (incluido el cuello) son como los cinco brazos de la estrella de mar. Inspiramos después profundamente desde el abdomen (nuestro centro) y extendemos los cinco brazos como una estrella de mar imaginando que el movimiento se origina en nuestro centro y se expande a través de brazos, piernas, cuello y pecho hasta las manos, los pies y la cabeza. Después de estirarnos al inspirar, exhalamos y nos relajamos dejando que nuestro cuerpo descanse en el suelo (brazos,

piernas, espalda, manos, pies, cuello y cabeza) y cuando exhalamos relajamos y abandonamos toda atención corporal en el suelo y la tierra que nos sostiene.

2.-La estrella especial.

Todo el mundo posee su propia estrella, una estrella exclusivamente suya. Tu estrella especial te acompaña, como si de una sombra se tratara, mientras comes, duermes, juegas y te diviertes. A diferencia, no obstante, de lo que sucede con tu sombra, tu estrella no es oscura, sino luminosa. Esa estrella te acompaña cuando estás en la escuela, en clase, en kárate, jugando al fútbol, con tus amigos y vuelve luego también a casa contigo. Esta estrella especial es tuya, exclusivamente tuya. ¿Qué aspecto tiene? Puede ser como tú quieras. Puede tener cualquier forma y color, estar hecha de seda, piel, algodón o cualquier otro material.

Trata de imaginar una estrella que, cuando pienses en ella, despierte en tu rostro una sonrisa. Puede ser muy intensa, apagada o a lunares. Independientemente de lo que te parezca y el modo en que la sientas, esa estrella es exclusivamente tuya.

Como todas las cosas, tu estrella también cambia. Puede que algunos días sea grande y otros pequeña, unos caliente y otros fría. Eso depende de ti. Pero, la sientas como la sientas y parezca lo que parezca, resulta muy reconfortante saber que siempre está ahí.

Imagina ahora que tu estrella está en este instante en el cielo y que puedes sentir su cálida luz derramándose sobre tu cuerpo. Imagina cómo se siente tu piel bañada por el calor de tu estrella especial. Siente el calor en lo alto de tu cabeza, en tu frente, tus orejas, tus mejillas, tu nariz, tu rostro, tu barbilla y tu cuello. Deja ahora que la sensación de luz cálida descienda por tus hombros y se expanda hasta calentar tu pecho, tu torso, tus brazos, tus manos y tus dedos. Ahora el calor se desplaza a las zona media inferior del cuerpo, calentando la parte alta de tus piernas, tus rodillas, pantorrillas, pies y talones.

Imagina por un momento que puedes ver tu estrella y sentir su calor, como una manta acogedora, cubre todo tu cuerpo. Imagina que así es como lo ves y lo sientes.

Imagina luego que el calor de tu estrella es como una manta que caldea suavemente tu piel y relaja tu cuerpo, permitiéndote descansar.

4.- AUDIOS DE MINDFULNESS PARA NIÑOS:

Mindfulness e invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo. Audio para niños a partir de 8 años.

Mindfulness y el color compasión para niños a partir de 8 años.

Audios en página web correspondiente al taller número 5:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-5/>

- Se recomienda hacer la práctica de Mindfulness e invitar a la dificultar y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo, sólo cuando ocurra una dificultad. El resto de los días se realizará Mindfulness y el color compasión para niños (mínimo 5 días a la semana).

- La práctica se realizará sentado o tumbado en el suelo o en un colchón blando (según prefiera el niño). Si se realiza sentado le recordaremos que coloque la espalda recta, separada del respaldo, con los pies tocando el suelo, las manos encima de los muslos. Siempre acompañará la práctica un adulto.

- Recordad lo importante que es compartir lo que se ha sentido después de cada meditación. Si lo prefiere el niño, además puede escribir sus sensaciones en la hoja de registro.

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS