

CURSO SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.	CURSO SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.	CURSO SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.
SESION 2 ¿PARA QUE CUIDARSE?	SESION 5 AUTOCOMPASION	SESION 7 ATENCION PLENA
MATERIAL DE APOYO ¿PARA QUE CUIDARSE? Una pregunta que tal vez no nos hemos hecho. El autocuidado emocional promueve que nos hagamos conscientes de nuestros hábitos. TAREA: Apunta tus hábitos diarios ejemplo ¿Qué te da alegría? ¿Qué te causa tristeza? ¿Qué te causa cansancio?	MATERIAL DE APOYO ¿MIRAS HACIA ADENTRO? ¿COMO GENERAS AMOR HACIA TI? CULTIVA LA GENEROSIDAD EN TI COMO LO HACES CON LOS DEMAS. EJERCICIO: MIRARSE EN EL ESPEJO.	MATERIAL DE APOYO ATENCION PLENA, es estar en el presente en el aquí y el ahora. Tomar conciencia de mi momento. Responde estas preguntas para ver mas adelante como estas y como estarás. ¿Tienes algún momento para ti en el día? qué haces en ese momento? ¿A qué hora duermes? ¿qué haces antes de dormir? ¿Qué comes? ¿cómo comes? en que horarios?

<p>Bibliografía recomendada</p> <p>“El espejo del cerebro” de Nazareth Castellanos.</p> <p>“Bajo el signo del vínculo” Una historia natural del apego, autor Boris Cyrulnik.</p> <p>“Aprendizaje emocionante” Neurociencia para el aula, autor Begoña Ibarrola López de Davalillo.</p>	<p>Bibliografía recomendada</p> <p>“El espejo del cerebro” de Nazareth Castellanos.</p> <p>“Tus tres super poderes para lograr una vida mas sana, prospera y feliz” autor Mario Alonso Puig</p>	<p>Bibliografía recomendada</p> <p>“El espejo del cerebro” de Nazareth Castellanos.</p> <p>“Usar el cerebro” autor Facundo Manes.</p>
--	---	---

<p>CURSO</p> <p>SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.</p>	<p>CURSO</p> <p>SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.</p>	<p>CURSO</p> <p>SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.</p>
<p>SESION 8</p> <p>HABITOS SALUDABLES</p>	<p>SESON 9</p> <p>HIGIENE DEL SUENO</p>	<p>SESION 10</p> <p>NUTRICION Y ALIMENTACION</p>
<p>MATERIAL DE APOYO</p> <p>Somos seres de hábitos. Para cambiar un habito hay que tener la intención.</p> <p>Transformar un hábito te da la posibilidad de transformar tu vida.</p> <p>TAREA</p> <p>Anota tus hábitos que crees son perjudiciales para ti.</p>	<p>MATERIAL DE APOYO</p> <p>Beneficios que nos brinda la práctica de la Higiene del sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio la homeostasis del cuerpo - el cerebro descansa y hace mejores conexiones. <p>TAREA: Crear una atmosfera adecuada para descansar.</p>	<p>MATERIAL DE APOYO</p> <p>En el intestino se generan gran parte de nuestros neurotransmisores.</p> <p>Una mala alimentación causa una disbiosis intestinal que a la larga puede causar secuelas en el cuerpo.</p> <p>Tomar el cuerpo como un todo es lo ideal , una mala nutrición también afecta al estado de ánimo.</p>

<p>Bibliografía recomendada</p> <p>“El espejo del cerebro” de Nazareth Castellanos.</p> <p>“El código de las mentes extraordinarias” autor Vishen Lakhiani</p>	<p>Enlaces recomendados</p> <p>Afirmaciones para dormir: https://youtu.be/VrGEGPY02NE</p>	<p>Enlaces recomendados</p> <p>Mente sana, cuerpo sano https://youtu.be/n_1eSgNAhCw</p>
--	---	---

<p>CURSO</p> <p>SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.</p>	<p>CURSO</p> <p>SINTONIZATE CON TU BIENESTAR.</p>
<p>SESION 17</p> <p>RESPIRACION</p>	<p>SESION 20</p> <p>MINDFULNESS</p>

<p>MATERIAL DE APOYO Técnicas de respiración para bajar la ansiedad y ganar más energía.</p> <p>Importante, respirar, inhalar por la nariz y exhalar por la boca.</p>	<p>MATERIAL DE APOYO</p> <p>El Mindfulness se enfoca principalmente en la respiración consciente, esta práctica además de conectar la mente con el cuerpo a través de la conciencia de la respiración oxigena el cerebro haciendo que el área de la memoria se active y relaje, también activa las ondas Alpha en el cerebro.</p> <p>Mensaje final: Generar bienestar depende de nuestra intención, entendiendo que nuestro cerebro es plástico y que si puede cambiar y que el cerebro actúa de acuerdo a como se sienta el cuerpo. Te esperamos en nuestros próximos cursos donde te compartiremos mucho mas contenido que te ayudara a mejorar tu vida y tu enseñanza.</p>
<p>Bibliografía recomendada</p> <p>“Tomate un respiro! MINDFULNESS”: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad, autor Mario Alonso Puig.</p>	<p>Bibliografía recomendada</p> <p>“Tomate un respiro! MINDFULNESS”: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad, autor Mario Alonso Puig. “El espejo del cerebro” de Nazareth Castellanos. “El código de las mentes extraordinarias” autor Vishen Lakhiani</p>