

**10 píldoras
superpoderosas
para activar tu calma
y tu paz interior**



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Arevalo

EQUILIBRIO

APRENDE A MEDITAR

Estar en el presente sin juzgar ni agobiarnos, nos da esa sensación pasajera de bienestar que nos hace sentirnos bien. Aprendiendo a MEDITAR puedes entrar en ese estado a tu voluntad.



1 MINUTO, TU MINUTO

Ponte cómodo/a y cronometra 1 minuto.
Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
Si tu mente se distrae, vuelve a tu respiración.
Con la práctica podrás usar esta técnica dónde y cuando quieras.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Arevalo

RELAJACIÓN

TU CUERPO ES TU AMIGO

Tendemos a tratar a nuestro cuerpo sin el cariño que necesita: lo utilizamos mientras podemos y nos quejamos si se cansa, enferma o envejece. Nos quejamos de que no nos sirve bien. Pero al hacerlo pagamos un alto precio porque **SOMOS** nuestro cuerpo.



TOCA CUIDARSE

Piensa que invitas a un amigo a tu casa.
Piensa cómo le cuidarías, para hacer que se sienta agusto, dándole los buenos días, dedicándole momentos de afecto, dándole una buena alimentación... Ahora piensa que: tu cuerpo es tu amigo. Cuídalo igual.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Arevalo

LA POSTURA

POSTURAS QUE HABLAN

¿Eres consciente de las posturas que adopta tu cuerpo? Durante el día de hoy te invito a que hagas a menudo el ejercicio de tomar consciencia de la postura de tu cuerpo. Lo puedes hacer en cualquier momento. Por ejemplo, ahora.



EL LENGUAJE DE TU CUERPO

Observa sin mirar.

Cómo están tus manos, tus brazos, tu cara...

Reconoce asimismo si cada una de las posturas que estás observando reflejan alguna emoción interna.

Sólo reconoce y observa.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Arevalo

CAMBIOS

RECOMPENSA TUS PASOS

Las personas que logran sus metas suelen usar una estrategia: dividir el progreso total en pequeñas metas. Cada vez que se consigue una de esas metas es motivo de celebración. Usa esta estrategia y celebra cada paso conseguido.



CELEBRA

Escribe tu objetivo en un papel.

Ahora las pequeñas metas que debes conseguir para alcanzar tu meta final.

Cada vez que cumplas una ✓ y celebra.

Celébralo de alguna manera, pero celébralo.



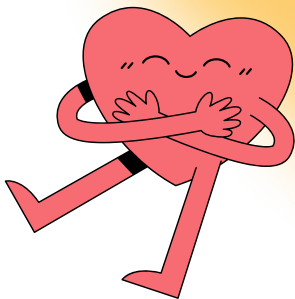
VIDAS EN POSITIVO

By Ana Arevalo

CORAZÓN

ESCUCHA CON EL CORAZÓN

Durante el día de hoy te propongo escuchar desde lo más profundo. Cuando las personas se sienten verdaderamente escuchadas se percibe una sensación de liberación o de que algo está ya completo.



ESCUCHA ATENTAMENTE...

Sus palabras.

Los sentimientos que hay detrás de esas palabras

La esencia de lo que quieren expresar realmente.



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Arevalo

MINDFULNESS

UN SÁNDWICH MINDFULNESS

Hoy cuando sientas agobio o tensión, regálate 5 minutos para tomarte un sándwich Mindfulness. 2 rebanadas de "respiración consciente" y un relleno de "cuerpo en acción".



5 MINUTOS PARA TI

Rebanada: comienza con 10 respiraciones conscientes.

Relleno: moviliza tu cuerpo, acércate a la ventana, mueve los brazos, da unas vueltas...

Rebanada: finaliza con otras 10 respiraciones conscientes.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Azeite

AMOR

EMPATÍA

El éxito o el fracaso de una relación otra persona no depende de que no haya conflictos, sino de que seamos capaces de resolver esos conflictos. Nada más eficaz para esto, que **ESCUCHAR** al otro.



ESCUCHA EMPÁTICA

En tu próxima conversación practica la escucha empática:

Dejar terminar sin interrumpir

Presta atención a gestos y expresiones

Valora su opinión y respétala.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Arevalo

FORTALEZA

SOMOS COMO NOS RODEAMOS

Las emociones de las personas se nos contagia para bien o para mal, como un virus. Somos la media de las 5 personas que nos rodean. Muchas veces imitamos su forma de vestir, cuando bostezan...



INFLUYE EN LOS DEMÁS

Piensa en las 5 personas con las que más tiempo pasas. Ahora, haz una lista de las emociones que suelen expresar, positivas o negativas. Piensa cómo podrías aumentar una de las positivas y disminuir una de las negativas.



VIDAS EN POSITIVO
By And Anzo

ALEGRÍA

AUTOESTIMA

Piensa en una cosa que los demás admiran de ti: una habilidad, tus conocimientos en un ámbito específico, tu capacidad de realizar determinadas tareas... Por ejemplo hablar bien un idioma, saber jugar a un deporte o cocinar bien.



COMPARTE TU DON

Piensa en una forma concreta de compartir esa cualidad que los demás admiran de ti con más personas ayudando a otros, haciendo un taller, dando clases...

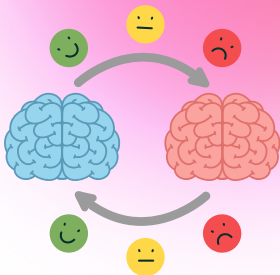


VIDAS EN POSITIVO
By Ana Arevalo

EMOCIONES

COMO VIENEN SE VAN

"El ser humano es como estar en una casa de huéspedes. Cada mañana una nueva llegada, una alegría, una depresión o una maldad son visitantes inesperados. Dales la bienvenida y atiende a todos ellos. El pensamiento oscuro, la malicia, la vergüenza... Sal a buscarlos a la puerta e invítalos a cenar. Estate agradecido a quien quiera que venga. Porque cada uno ha sido enviado como una guía del más allá". *Rumi*



ALOJA TUS EMOCIONES

Durante el día de hoy, cuando sientas una emoción relevante, una sensación intensa, o un pensamiento insistente, obsérvalo, considerándolo como un huésped en tu casa.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Arevalo