



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Los pensamientos impactan en el cuerpo"

Propósito

Usar la imaginación para ver el impacto que ésta produce en la fisiología. La imaginación es la información sensorial experimentada en la mente que no tiene relación directa con un desencadenante externo del medio.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

Se invita a las personas presentes a crear una imagen en su mente: puede ser su comida favorita, o un alimento específico como el limón, alguien tratándonos mal, alguien siendo amoroso o gentil con nosotros...

Segundo momento

Se propone a los participantes conectar con los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo a partir de lo realizado.



Práctica inspirada en:

Paul Gilbert, adaptada por Chis Iron en el libro *The compassionate mind workbook*.