

Título: Ponerse en Sincronía

Meta:

Aprender más acerca de una herramienta simple para ayudarlo a resolver mejor los problemas.

Intro:

En esta estación usted probará una herramienta para resolver problemas.

HeartMath® Institute

expanding heart connections

Materiales:

Bolígrafos/lápices de colores
Folleto

Instrucciones:

Obtenga un folleto de solución de problemas de Get in Sync (Ponerse en Sincronía) de la mesa.

Hay 3 pasos para esta herramienta.

Primer paso: Escriba o dibuje un problema que esté experimentando. Háglo pequeño o mediano, no es un gran problema.

Paso dos: Practique la herramienta Get in Sync (Ponerse en Sincronía). Cambie su enfoque al área del corazón, respire más profundamente y trate de activar una sensación cálida como el aprecio por alguien. Después de 30-45 segundos, pregúntese ¿cuál es la mejor manera de este problema?

Paso tres: Escriba o dibuje su respuesta.

Como opción, cuando termine, intente indentificar lo que estaba sintiendo antes de usar la herramineta Get in Sync (Ponderse en Sincronía) y lo que sintió después. Escribe en una o dos palabras de sentimiento para describir lo que sintió (en el #1 de antemano y #3 después). Si es cómodo, comparta sus resultados con otras personas.

Discusión:

¿Con qué frecuencia se detiene y pausa cuand está molesto o decepcionando? ¿Cómo puede ayudar?

¿Por qué el cerebro funciona mejor cuando hacemos una pausa, respiramos más profundamente y luego pedimos soluciones o mejores formas de manejar situaciones estresantes?



**POP-UP
FESTIVAL**