

EJERCICIO PARA ENTRENAR

LA ATENCIÓN



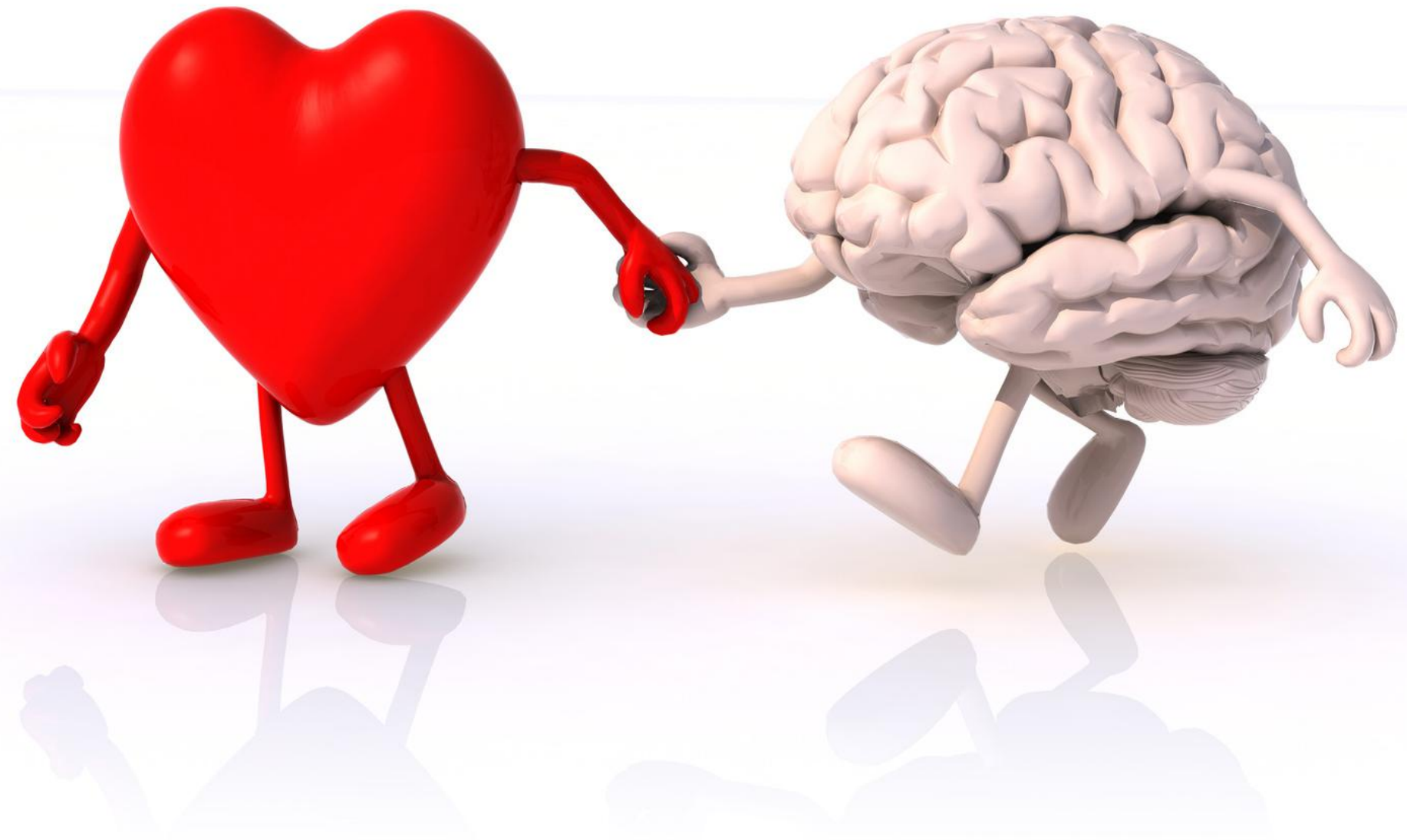
TÉCNICA MEDITACIÓN

COHERENCIA RÁPIDA

ELABORADA POR HEARTMATH INSTITUTE.

Objetivo:

Establecer una comunicación coherente entre las 40.000 neuritas del corazón con el sistema neuronal a nivel cerebral.



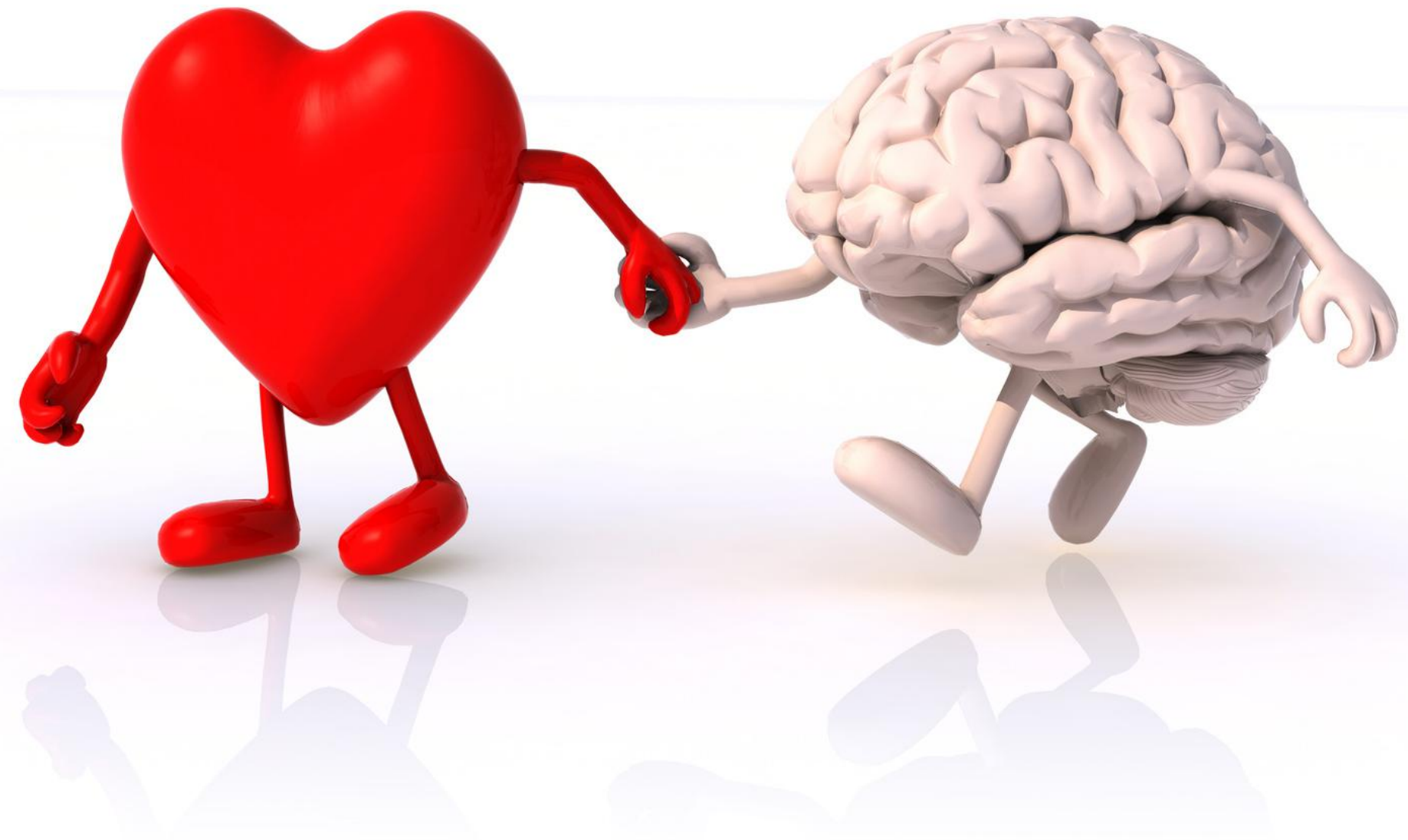
TÉCNICA MEDITACIÓN

COHERENCIA RÁPIDA

ELABORADA POR HEARTMATH INSTITUTE.

Beneficios:

- Mejora la atención, la concentración y la memoria.
- Mejora la regulación del sistema inmune.
- Regula la respuesta al estrés crónico
- Potencia el sentimiento de empatía y compasión.



TÉCNICA MEDITACIÓN

COHERENCIA RÁPIDA

**LA TÉCNICA
CONSISTE EN
3 PASOS
SENCILLOS**

A continuación, revisaremos cada uno de los pasos por separado...



TÉCNICA MEDITACIÓN

COHERENCIA RÁPIDA

PASO 1: CONCÉNTRATE EN EL CORAZÓN

- Adopta una postura cómoda y erguida (sentada en una silla o sofá)
- Dirige tu atención y conciencia a la zona de tu corazón, al centro del pecho
- Si deseas puedes llevar tus dedos al centro de tu pecho para establecer una conexión más concreta.



TÉCNICA MEDITACIÓN

COHERENCIA RÁPIDA

PASO 2: CENTRA LA RESPIRACIÓN EN EL CORAZÓN

- Intenta por unos minutos respirar más lento y profundo de lo normal.
- Puedes inhalar en 5 tiempos y exhalar en otros 5 tiempos.
- Encuentra tu ritmo y sin forzar respira más lento y mas profundo.



TÉCNICA MEDITACIÓN

COHERENCIA RÁPIDA

PASO 3: ACTIVA UNA SENSACIÓN O EMOCIÓN RENOVADORA Y POSITIVA

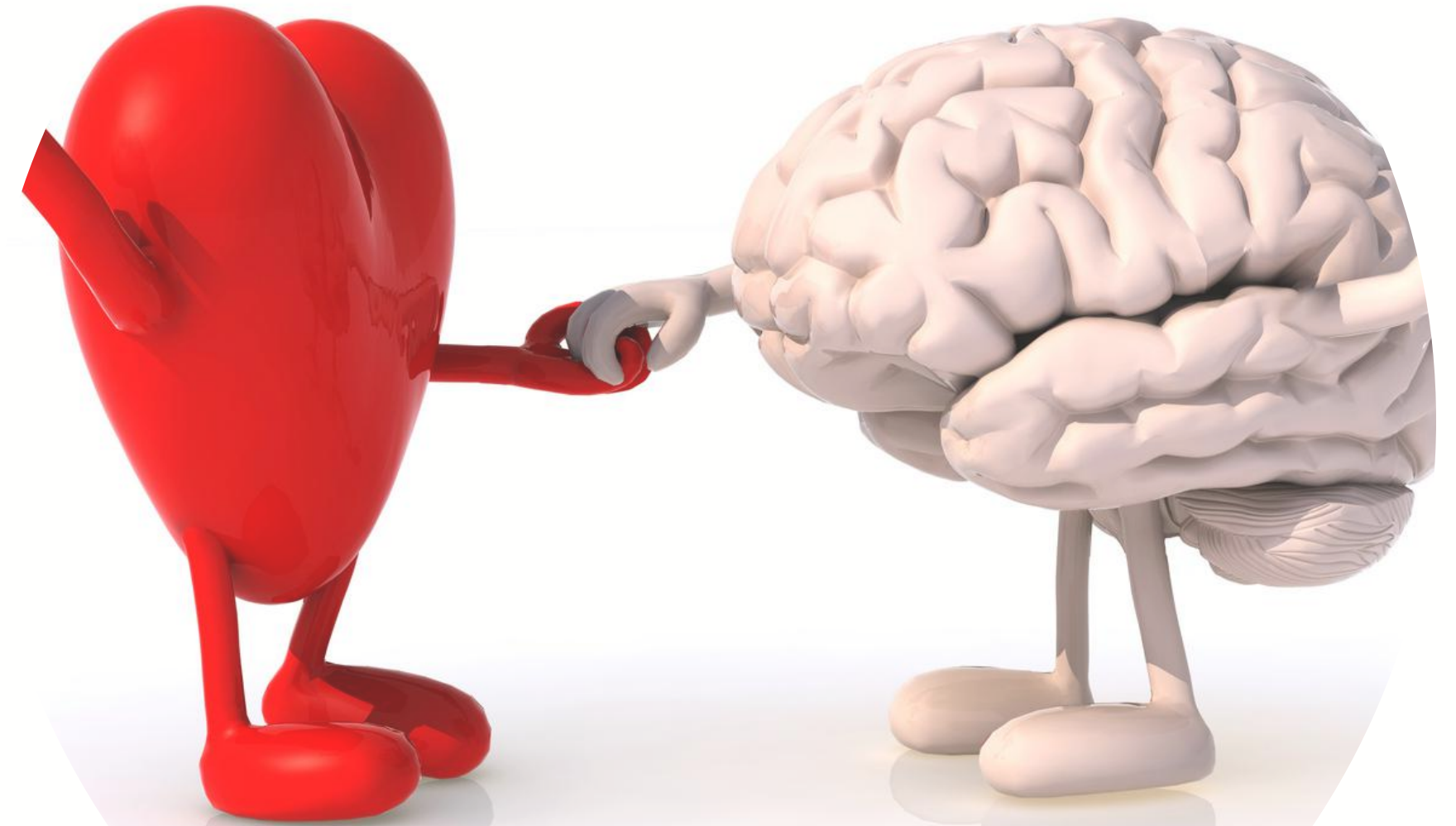
- Sigue respirando profunda y pausadamente con la atención puesta en tu corazón.
- Intenta experimentar un sentimiento regenerativo, como amar o sentir cariño por alguien o algo.
- Puedes recordar un momento en que sentiste amor por una persona, por una mascota, un momento en la naturaleza o un logro.



Puedes aplicar la técnica cada vez que:

- Debas enfrentar situaciones de estrés
- Tengas que tomar una decisión importante
- Necesites gestionar emociones
- Cuando estimes conveniente

Puedes compartir la técnica con el niño/a o adolescente.



Aprovecha los beneficios de esta sincronización.