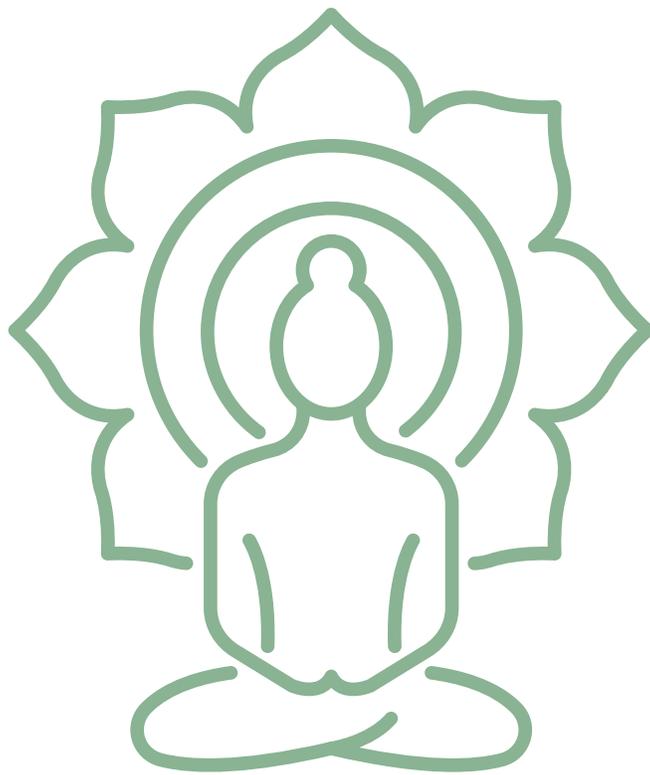


EJERCICIO DE INTEGRACIÓN



NUESTRO ESPACIO
BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

MÓDULO 5

EL ACCESO AL INTERIOR

EJERCICIO DE INTEGRACIÓN



- ¿Cuál de los mitos de la meditación es el que más has comprobado que no es cierto?

- ¿Qué es lo que más se te ha facilitado de meditar?

- Pregúntale a alguien cercano a ti, qué es lo que más se le dificulta de meditar y escribe como le explicarías o responderías sus dudas o inquietudes.

MÓDULO 5

EL ACCESO AL INTERIOR

EJERCICIO DE INTEGRACIÓN



- Observa tu respiración, y SIN controlarla, cuenta cuántos ciclos haces por minuto. Anótalos aquí.

- Ahora sé consciente de ella, haz respiraciones largas y profundas, igualando la inhalación y la exhalación así como permitiéndote tener espacios de retención. Anota cuántos ciclos haces en un minuto.

MÓDULO 5

EL ACCESO AL INTERIOR

EJERCICIO DE INTEGRACIÓN



- ¿Cómo entiendes ahora la Creatividad?
- ¿Qué ejercicios propondrías para ejercitar la Creatividad?
- ¿Qué piensas del perdón?
- ¿Cómo aplicas el perdón en tu vida después de la clase especial?