

## PROGRAMA DE MINDFULNESS *para la reducción de estrés*

### SEMANA 8 — RECURSOS PARA NUESTRA CONTINUIDAD

“No importa a donde te lleva el camino, lo que sí importa es si tu camino tiene corazón”

CARLOS JESÚS CASTILLEJOS

Hola!

Ha sido un hermoso regalo acompañarlos. Agradecemos mucho su confianza y entrega.

Queremos compartirles aquí todos los recursos que les enviamos durante estas 8 semanas para que cada uno pueda ir creando con ellos, una vida más atenta, presente y consciente que les genere mayor bienestar y libertad.

Quedarán todos ordenados por semana en nuestra web, en un lugar exclusivo para los alumnos

<https://www.sociedadconsciente.com/programa-de-mindfulness> por tiempo indefinido.

Los zoom estarán en ese mismo link disponible durante un mes.

También los encontrarán en este documento ordenados de dos maneras:

**TEMA: SEGÚN TIPO DE ACTIVIDAD**

**PROPÓSITO: SEGÚN LO QUE QUIERAS DESARROLLAR**

Estos estarán asociados a la semana que corresponden para que sea fácil encontrarlos en la web.

## TEMAS

### AQUÍ ENCONTRARÁS LOS RECURSOS POR TIPO DE ACTIVIDAD

#### MEDITACIONES

MEDITACIÓN DEL ESCÁNER CORPORAL Semana 1 y 4

MEDITACIÓN ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN Semana 2

MEDITACIÓN DEJAR PASAR LOS TRONCOS Semana 3

MEDITACIÓN PARA EXPANDIR LA CONSCIENCIA Semana 5

MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA Semana 6

MEDITACIÓN DEL CORAZÓN Semana 7

#### EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL

EJERCICIO CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: ARTICULACIONES Semana 3

EJERCICIO DE CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: CAMINATAS Semana 4

EJERCICIO CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: LÍMITES Semana 5

EJERCICIO CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: SOLTAR Semana 7

INTEGRAR PARÁMETRO CORPORAL AL STOP: CONTRACCIÓN—EXPANSIÓN Semana 3

INTEGRAR PARÁMETRO CORPORAL AL STOP: VELOCIDAD (RÁPIDO — LENTO)

PESO (PESADO — LIVIANO) Semana 4

## PRÁCTICAS PARA EL DÍA A DÍA

PRÁCTICA DEL STOP Semana 1

LOCALIZA TUS PILOTOS AUTOMÁTICOS Semana 1

EL GUARDIÁN DEL PALACIO Semana 2

EXPERIENCIA AGRADABLE Semana 2

CEPILLARTE LOS DIENTES Semana 2

DETECTAR AL CRÍTICO INTERIOR Semana 3

CAMINAR MUY, MUY DESPACIO Semana 3

SEMANA DE LA GRATITUD Semana 4

ORDEN INTERNO – ORDEN EXTERNO Semana 4

LA SONRISA INTERNA Semana 5

RESPIRAR UNA ACTITUD Semana 5

REGISTRO DE COMUNICACIONES Semana 5

COMUNICACIÓN CONSCIENTE Semana 6

RELACIONES PRESENTES Semana 6

HASTE UN SPA Semana 7

EXPANDIR LA BONDAD Semana 7

## PROPÓSITO

AQUÍ ENCONTRARÁS LOS RECURSOS, SEGÚN LO QUE ESTÉS BUSCANDO DESARROLLAR

### AUTO OBSERVACIÓN – ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN

MEDITACIÓN DEL ESCÁNER CORPORAL Semana 1 y 4

PRÁCTICA DEL STOP Semana 1

LOCALIZA TUS PILOTOS AUTOMÁTICOS Semana 1

MEDITACIÓN ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN Semana 2

EL GUARDIÁN DEL PALACIO Semana 2

CEPILLARTE LOS DIENTES Semana 2

MEDITACIÓN DEJAR PASAR LOS TRONCOS Semana 3

DETECTAR AL CRÍTICO INTERIOR Semana 3

CAMINAR MUY, MUY DESPACIO Semana 3

ORDEN INTERNO – ORDEN EXTERNO Semana 4

MEDITACIÓN PARA EXPANDIR LA CONSCIENCIA Semana 5

### COMUNICACIÓN Y RELACIONES

PRÁCTICA DEL STOP Semana 1

REGISTRO DE COMUNICACIONES Semana 5

RELACIONES PRESENTES Semana 6

COMUNICACIÓN CONSCIENTE Semana 6

## ACTITUD Y EMOCIONES

PRÁCTICA DEL STOP Semana 1

EXPERIENCIA AGRADABLE Semana 2

SEMANA DE LA GRATITUD Semana 4

ORDEN INTERNO – ORDEN EXTERNO Semana 4

LA SONRISA INTERNA Semana 5

RESPIRAR UNA ACTITUD Semana 5

EXPANDIR LA BONDAD Semana 7

HASTE UN SPA Semana 7

MEDITACIÓN DEL CORAZÓN Semana 7

## CONSCIENCIA CORPORAL

PRÁCTICA DEL STOP Semana 1

MEDITACIÓN ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN Semana 2

MEDITACIÓN DEL ESCÁNER CORPORAL Semana 1 y 4

CAMINAR MUY, MUY DESPACIO Semana 3

EJERCICIO CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: ARTICULACIONES Semana 3

INTEGRAR PARÁMETRO CORPORAL AL STOP: CONTRACCIÓN—EXPANSIÓN Semana 3

INTEGRAR PARÁMETRO CORPORAL AL STOP: VELOCIDAD (RÁPIDO – LENTO)

PESO (PESADO – LIVIANO) Semana 4

EJERCICIO DE CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: CAMINATAS Semana 4

EJERCICIO CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: LÍMITES Semana 5

MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA Semana 6

EJERCICIO CONSCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO: SOLTAR Semana 7

“He aprendido que todo el mundo quiere vivir  
en la cima de la montaña,  
sin saber que la verdadera felicidad  
está en subir la escarpada”.

**Gabriel García Márquez**

“El peregrinaje en sí mismo es el lugar sagrado”

**Osho**

“Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados.  
Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos sin límite.  
Es nuestra luz, no la oscuridad lo que más nos asusta.  
Nos preguntamos:  
¿quién soy yo para ser brillante, precioso, talentoso y fabuloso?  
En realidad, ¿quién eres tú para no serlo?  
Eres hijo del universo.  
El hecho de jugar a ser pequeño no sirve al mundo.  
No hay nada iluminador en encogerte  
para que otras personas cerca de ti no se sientan inseguras.  
Nacemos para hacer manifiesto la gloria del universo que está dentro de nosotros.  
No solamente algunos de nosotros: Está dentro de todos y cada uno.  
Y mientras dejamos lucir nuestra propia luz,  
inconscientemente damos permiso a otras personas para hacer lo mismo.  
Y al liberarnos de nuestro miedo,  
nuestra presencia automáticamente libera a los demás”.

**Discurso de Nelson Mandela como Presidente Electo de Sudáfrica (1994)**

**“Así como piensas sientes  
Así como sientes, vibras,  
Así como vibras, atraes”**



[www.sociedadconsciente.com](http://www.sociedadconsciente.com)

IG: [@sociedad.consciente](https://www.instagram.com/sociedad.consciente) FB: [@sociedad.consciente](https://www.facebook.com/sociedad.consciente)