

# Noviembre

## HUMANAMENTE

ES NOVIEMBRE, QUEDA MENOS PARA TERMINAR EL AÑO,  
ESTAMOS ACELERADXS Y CANSADXS.

QUEREMOS CERRAR, CUMPLIR, ALCANZAR. PERO EL CUERPO  
SABE.

NECESITAR PARAR...NO ES FLOJERA.

ES TU CUERPO EXIGIENDO UNA PAUSA. ESTE MES, PERMITE QUE EL  
DESCANSO SEA TU FORMA DE CUIDARTE.

TOMA TRES RESPIRACIONES LENTAS.  
INHALA LA CALMA.  
EXHALA LA AUTO-EXIGENCIA.

ESCRIBE TRES SEÑALES QUE TE DA TU CUERPO CUANDO NECESITA DESCANSO:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

LUEGO, ANOTA TRES FORMAS AMABLES DE OFRECÉRSELO ESTA SEMANA:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- DESDE LA PSICOLOGÍA ENTENDEMOS QUE DESCANSAR TAMBIÉN ES REGULARNOS.
- EL CUERPO Y LA MENTE NECESITAN PAUSAS PARA PROCESAR LA VIDA.
- CUANDO NO LAS TOMAMOS, ENTRAMOS EN MODO ALERTA: EL CUERPO SE TENSA, LA MENTE SE ACELERA, LA ENERGÍA SE APAGA.
- DETENERTE ES ESCUCHARTE, PERMITIR QUE LO VIVIDO SE ACOMODE DENTRO.

# POSTURAS DE YOGA PARA DESCANSAR



POSTURA DEL NIÑO



POSTURA DE LA PINZA



PERRO BOCA ARRIBA



PERRO BOCA ABAJO



POSTURA DEL PUENTE



POSTURA DEL MEDIO SEÑOR DE LOS PECES

# UN LUGAR PARA DESCANSAR

1. DIBUJA, ESCRIBE O IMAGINA: UN LUGAR DONDE PUEDES DESCANSAR SIN CULPA.
2. NO IMPORTA SI ES REAL O IMAGINARIO: PUEDE SER UN RINCÓN, UNA CASA, UN PAISAJE O UNA SENSACIÓN.
3. ESCRIBE UNA FRASE QUE REPRESENTE ESE DESCANSO, POR EJEMPLO: AL AIRE LIBRE CON UN CHAL, UN LIBRO Y UN TECITO.

ESTE EJERCICIO AYUDA A VISUALIZAR LA CALMA COMO POSIBILIDAD Y A CONECTAR CON TU NECESIDAD DE ABRIGO EMOCIONAL.