



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 PUEDAS 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 REPRESENTA 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.