

Formación

“Meditar para sanar”

Tema 6. *Habitar el corazón*
Cuaderno de viaje

akamimar

ESCUELA DE YOGA
& VIDA CONSCIENTE

Cuaderno de viaje

Un viaje al corazón para conocer sus paisajes, colores, temperaturas, sabores...

Una mirada curiosa a los matices y sutilezas de cada energía emocional para conocernos un poquito más.

Hacernos amigas de nuestras emociones, de todo lo que ellas expresan, escuchar lo que necesitan, darles el espacio que merecen, conocer su historia...

Y, así, encontrar otras maneras de relacionarnos con nosotras mismas y con la experiencia de vida.

Si acojo lo que me hay en mí, la paz interna envolverá las demás emociones.

*"El arte de vivir no es ir a la deriva despreocupadamente,
ni tampoco aferrarse a las cosas con temor.*

*Consiste en ser sensibles a cada momento que se presenta,
en contemplarlo como algo absolutamente nuevo y único,
en tener la mente abierta y totalmente receptiva".*

Alan Watts

El laboratorio

- 1) ¿Cuáles son las ideas clave que extraes de la lectura del tema?
- 2) ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?

El observatorio

- 1) ¿Sueles ser consciente de las emociones que experimentas en los diferentes momentos del día? ¿cuándo te das cuenta de ellas?
- 2) ¿Cuáles son las emociones que sientes con más frecuencia?
 - a) ¿Las ignoras, niegas o reprimes en algún momento? ¿Cómo las vives/gestionas?
 - b) ¿Cómo se expresan en tu cuerpo y en tu comportamiento?
- 3) ¿Con qué emociones te llevas mejor y con cuales peor? Es decir, ¿cuáles te gusta sentir y a cuáles rechazas?
- 4.- ¿Qué emociones te gustaría vivir/gestionar de una manera diferente a como ahora lo haces?

La ludoteca

El juego de esta semana se llama "La etiquetadora".

A lo largo del día experimentamos diferentes emociones. Algunas se presentan con mucha fuerza y nos acompañan varias horas; otras son suaves y se van enseguida.

El juego que te propongo es que estés atenta a todas estas emociones que se van activando en ti en lo cotidiano. Cuando localices una, la etiquetas con su nombre: enfado, tristeza, alegría, impaciencia, aburrimiento... Intenta no quedarte pegada a ella. Simplemente, le pones nombre y continúas lo que estabas haciendo, sin alimentarla ni evitarla.

En el tema de esta semana tienes un listado grande de emociones para que te ayude a ponerle nombre a esas sensaciones emocionales.

El dojo

En el Aula de la Formación encontrarás el audio de esta semana: "Habitar el corazón".

En esta meditación vamos a conectar con nuestro hogar emocional, esa casa de huéspedes que es nuestro corazón. Nos abrimos a experimentar las emociones que habiten en una misma durante la meditación. Desde el amor incondicional, nos sostenemos y jugamos a vivir las emociones.

www.akamimar.com

akamimar

ESCUELA DE YOGA
& VIDA CONSCIENTE