



ESCUELA DE FELICIDAD

# ATENCION PLENA

3-febrero-2017

*“Si deseas la felicidad de los demás, sé compasivo. Si deseas tu propia felicidad, sé compasivo”*

# RETO 11

# REGALÁNDONOS RESPIRACIONES

**10ª SEMANA:** El trimestre pasado hicimos un ejercicio de 10 respiraciones concentrándonos en cada una de ellas. Esta vez vamos a hacer las mismas diez respiraciones, pero con las manos encima del corazón, concentrándonos en cómo entra y sale el aire mientras nos transmitimos un sentimiento de amabilidad y cariño hacia nosotros mismos. Pocas veces uno es amable consigo mismo. Os invitamos a ver el video para adultos en youtube del siguiente enlace que nos hace reflexionar sobre lo difícil que resulta buscar ese hueco en el que ser amables con nosotros mismos. <https://youtu.be/CtDvLzkHfsE>  
Feliz semana.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!