

# ATENCIÓN PLENA

22-diciembre-2016

*“Todo momento es un  
regalo de la vida”*

# RETO CONVERSACIÓN CONSCIENTE

**7ª SEMANA:** vamos a mantener una conversación consciente en familia, con los cinco sentidos. Los niños y nosotros mismos ya estamos entrenados para mantener nuestra atención plena en una conversación, aun así, es normal que nuestro cerebro tienda a desconectar, por eso cada vez que sentimos que “hemos perdido el hilo”, simplemente tenemos que volver a conectar con todo nuestro ser. Está demostrado que una voz familiar en una conversación amable nos eleva los niveles de oxitocina (la hormona llamada de la felicidad) y nos disminuye el estrés significativamente. Vamos a explotar este recurso feliz y a disfrutarlo con los cinco sentidos.

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!