

EJERCITA TU MEMORIA

Teoría: Gimnasia Cerebral

Estimula: El Proceso Lógico

- ♣ Párate con los pies separados, firmemente apoyados en el suelo, tomando como referencia el ancho de los hombros.
- ♣ Escucha música suave de tu agrado.
- ♣ A continuación, levanta la mano izquierda y con el dedo pulgar cierra la fosa nasal izquierda.
- ♣ Respira rítmicamente por la fosa nasal derecha.
- ♣ Al exhalar hazlo con intensidad, sacando todo el aire.
- ♣ A continuación suelta el dedo pulgar, y con el dedo índice de la mano izquierda cierra la fosa nasal derecha.
- ♣ Respira rítmicamente por la fosa nasal izquierda.
- ♣ Vuelve a inhalar, repitiendo el ejercicio.
- ♣ Levanta los brazos estirados por encima de la cabeza.
- ♣ Inhala profundamente.
- ♣ Al exhalar, arquea el cuerpo hacia atrás, hasta sentir que el pecho y el abdomen se expanden.
- ♣ Manteniendo esta posición, realiza entre 5 y 6 respiraciones lentas y profundas.
- ♣ Regresa a la posición natural poco a poco.
- ♣ Al terminar los ejercicios de relajación:
- ♣ Concéntrate y completa la siguiente tabla, de manera que cada columna y cada hilera contengan las letras que forman esta palabra.
- ♣ Cada letra sólo tiene que aparecer una vez en cada columna o hilera.

Soy:

Inteligente

Respetuoso

Creativo

Responsable

Valioso

Valioso

INSTRUCCIONES: A CONTINUACIÓN, CONCÉNTRATE Y COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA, DE MANERA QUE CADA COLUMNA Y CADA HILERA CONTENGAN LAS LETRAS QUE FORMAN ESTA PALABRA. CADA LETRA SÓLO TIENE QUE APARECER UNA VEZ EN CADA COLUMNA O HILERA.

Valioso

Responsable

M	U	R	C	I	É	L	A	G	O

Responsable

Lógico

Lógico

Capaz

Capaz

Importante

Importante

Creativo

Creativo

Inteligente

Inteligente

Inteligente

Creativo

Lógico

Importante

Capaz