

RECUERDOS

Teoría: Superaprendizaje

Estimula: La Memoria.

- Acuéstate en el suelo boca arriba.
- Las piernas estiradas, pero relajadas.
- Deja los brazos descansar cómodamente a ambos lados del cuerpo.
- Cierra los ojos y respira de forma natural.
- Pon tu atención en la parte superior de la cabeza y siente si existe alguna tensión en esa zona.
- En caso de localizarla, relájate y aflójala. Siente la suave sensación del descanso.
- Fija ahora tu mente en el suave ritmo respiratorio, siente cómo el aire entra por tus fosas nasales, siguiendo por la tráquea y la nariz.
- La respiración se hace más lenta y profunda.
- A continuación, desplaza tu atención hacia abajo, pasando por la frente, elimina cualquier tensión.
- Relaja el entrecejo, los párpados, las orejas, la boca y la mandíbula.
- Libera la tensión en cada uno de estos lugares.
- Desplaza tu atención hacia el cuello.
- Sigue hacia abajo, pasando por los hombros, hasta los brazos y las manos. Libera toda la tensión de estas partes del cuerpo.
- Ahora concéntrate en tu pecho, corazón, estómago, abdomen, relajándolos a medida que los recorres.

- Continúa mentalmente hacia las piernas y pies y libera toda la tensión de los mismos.
- Respira suave y profundamente.
- A continuación, piensa que tu cerebro es una computadora.
- Prende tu pantalla mental.
- En tu pantalla mental haz una lista, en orden de importancia, de las 20 personas, cosas o situaciones más significativas para ti en el transcurso de tu vida.
- Describe detalladamente cada uno de los elementos de tu lista.
- Sal de la relajación lentamente y abre los ojos.
- Siéntate cómodamente.
- Escribe la lista que visualizaste.
- Realiza una composición artística de todo lo que pensaste.
- Colócale mucho color.

Inteligente

Creativo

Importante

Capaz

Lógico

Responsable

Valioso

Inteligente

Creativo

Lógico

Importante

Capaz

Inteligente

Respetuoso

Soy:

Creativo

Responsable

Valioso

INSTRUCCIONES: 1. DESCRIBE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE TU LISTA. 2. REALIZA LA COMPOSICIÓN ARTÍSTICA DE LAS IMÁGENES QUE VISUALIZASTE, RECUERDA: COLÓCALE MUCHO COLOR.

DESCRIPCIÓN

DIBUJO

Inteligente

Creativo

Importante

Capaz

Lógico

Responsable

Valioso