

¡Ahhh!

Actitudes Habilidades Herramientas Hábitos

Este es el resumen de las ideas fuerza y los temas tratados en el Taller desarrollado para los alumnos de segundo de bachillerato del Centro Educativo Torrente Ballester de Santa Marta de Tormes en tres sesiones de dos horas cada una con el objetivo de que los alumnos se den cuenta de que cuentan con un CUERPO, una MENTE, las EMOCIONES y el CORAZÓN que pueden hoy por hoy utilizar de manera consciente e inteligente gracias a los descubrimientos de la Neurociencia y la aplicación práctica a la Biología del Aprendizaje, que cuenta con el aval de la comunidad científica.

Este programa informativo y divulgativo parte de un principio: Sin recetas. Es decir, que nadie espere de él pociones mágicas y milagros.

Tiene en cuenta que el libro de instrucciones sobre lo que somos es más completo que el que tenían nuestros padres. Y parte de la Observación como actitud básica.

**TANTO SI CREES QUE PUEDES
COMO SI CREES QUE NO PUEDES
SIEMPRE TIENES LA RAZÓN**

Jhon Ford

Tres Películas se recomendaron:

- Los Croods: Una aventura prehistórica <https://g.co/kgs/ZPq8n2>
- El Club de los Poetas Muertos <https://g.co/kgs/67ju7a>
- El guerrero pacífico <https://g.co/kgs/ejTVLA>

CUERPO

1. El primero que se crea y existe.
2. Su gran memoria LA PIEL.
3. Sus posturas Reactivas.
4. El lenguaje corporal
5. Sus conexiones neuronales por todo el sistema nervioso central y autónomo.
6. El dolor físico.
7. Siempre vive en el PRESENTE.
8. Encapsula los órganos y genera la sensación de independencia.
9. Toma decisiones no conscientes.
10. Autoregulación con el tiempo. Sentido cronos.
11. Garante del Ahora.
12. Volver a casa cuando la mente nos evapora del presente.
13. Custodio del resto.
14. Cuidarlo.
15. El olvidado.
16. Darle su sitio.
17. Spicocuerpo.
18. Escucharlo

ACTITUD

- Habitar el Cuerpo

HERRAMIENTAS

- Respiración Consciente
- Postura Consciente
- Alimentación Consciente
- Paseos Conscientes
- Ejercicio Físico Consciente

HÁBITOS

- Agua siempre cerca.
- Azúcar a demanda.
- Meditación diaria
- Oxigenar las aulas y el lugar de estudio.
- Cambio de postura cada cierto tiempo.
- Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.

HABILIDADES

- Saltar.

- Respiraciones

APRENDER A MANEJAR LA ENERGIA

- De animales a seres humanos
- De materia a energía

EJERCICIOS

Respirar /Saltar / Escanear el cuerpo / Bailar.

LA MENTE

1. El Mapa no es el territorio.
2. El lenguaje crea la realidad.
3. Las Creencias. Las GAFAS con las que vemos el mundo.
4. Los tres cerebros.
5. La Mente Loro
6. La Mente Mono
7. El cerebro y las Visualizaciones.
8. El cerebro y las hipótesis.
9. El pensamiento premonitorio.
10. El poder de las palabras. Diálogo Interno.
11. Los Sistemas de Representación de la Realidad.
12. Automatismos.
13. Red Neuronal por defecto.
14. Mentes Superficiales.
15. El NO ni existe. Metas a positivo

ACTITUD

- El Observador Desapegado.
- Mente de principiante y Actitud de Aprendiz.
- Capacidad de sorprenderse.

HERRAMIENTAS

- Visualizaciones
- Palabras llave.
- Mantras.
- Mapas Mentales.
- Mandalas.

HABITOS

- Meditación, Contemplación
- Escribir a mano un diario.
- Leer libros.
- Soñar despierto

HABILIDADES

- La capacidad de serenarse.

ASERTIVIDAD

- Pensamiento Positivo. Vaso medio lleno o medio vacío. EMPATÍA

- Pensamiento lateral. Que ves en un rotulador. INNOVACIÓN Y CREATIVIDAD

LAS EMOCIONES Y EL CORAZÓN

1. Las seis EMOCIONES BÁSICAS.
2. Saber como me siento.
3. Ponerle nombre a las emociones.
4. Fiarse de la INTUICIÓN
5. Saber manejar el equilibrio entre los deberes y los deseos.
6. Impulsos e Instintos.
7. Tener relaciones personales y sociales sanas.
8. Gestionar mi crecimiento personal.
9. Coherencia cardiaca
10. Inteligencia cardiaca
11. Las Seis EMOCIONES BÁSICAS
12. Saber como me siento.
13. Nombrar y poner nombre a las emociones.
14. Tener relaciones personales sanas.
15. Gestionar mi crecimiento personal

ACTITUD

- La serenidad y la coherencia cardiaca.

HERRAMIENTAS

- Respirar una actitud
- Coherencia Cardiaca
- La INTUICIÓN
- Saber manejar el equilibrio entre los deberes y los deseos.
- Impulsos e Instintos.

HÁBITOS

- Meditar.
- Escribir cartas Compasivas
- Abrazar
- Acariciar
- Sexualidadconsciente.

HABILIDADES

- Hablar desde el centro sin ofender a nadie ASERTIVIDAD

- Tratarme y tratar a los demás con COMPASIÓN

- Demostrar una capacidad de adaptación a cualquier circunstancia REISILENCIA

- Manejar la Inteligencia del corazón INTUICIÓN

