



SEMANA DO 25 AO 31 DE MAIO

**PROGRAMA EDUCANDO
EN VALORES**

FOCALIZAR A ATENCIÓN

NAIARA GONZÁLEZ FONTENLA

Esta semana quero compartir con vós unha práctica que a min me resulta especialmente útil cando me atopo moi axitada, nerviosa ou revolta, cando teño que poñerme a facer algo e non me podo concentrar ou cando me atopo moi "rallada" e quero desconectar deses pensamentos que non para de vir á miña cabeza.

Quizáis xa a practicáramos algunha vez na clase pero quero recordarcha por se che pode servir estes días. Trátase dunha práctica de meditación e atención plena que consiste en repetir SA TA NA MA mentres vas tocando cada un dos dedos da túa man. No vídeo poderás velo claramente. Se queres podes empezar facendo so a primeira volta ou as dúas primeiras e ir incorporando as seguintes a medida que teñas práctica.

Se o sintes podes comentarme as túas impresións ou dúbidas a través do correo electrónico.

Podes atopar a relaxación pinchando aquí



<https://youtu.be/LX1A37C5w3w>

Recorda que o meu correo é:
educandoenvalorescarral@gmail.com