



DESCANSA Y RELÁJATE  
Reflexiona, relájate y  
descansa tu ocupada mente.

# Flor plegable

Cultiva paz en  
tu corazón



- 1 Acuéstate en un tapete, cobija o cama. Cierra los ojos y realiza tres respiraciones *mindful*, suaves y lentas. Siéntelas en tu nariz, pulmones y barriguita.



- 2 Imagina que tienes una flor en tu corazón. Sus pétalos están abiertos. Es una flor de paz.
- 3 Imagina una luz suave que baja del cielo hasta tu flor. Observa cómo se cierran lentamente los pétalos de tu flor alrededor del resplandor de luz.

- 4 Concéntrate en la flor. Descansa o duérmete con la flor de paz en tu corazón.





## ENCUENTRA LA CALMA

Aprende a manejar las emociones complicadas o retadoras.

# Medusa feliz

## Deja que tus miedos se vayan flotando



- 1 Acuéstate en un tapete o cobija. Descansa tus brazos a ambos lados.
- 2 Cierra los ojos y siente cómo tu barriga sube y baja con tu respiración.
- 3 Siente cómo tus músculos se apoyan en el suelo debajo de ti. Mantén tu cuerpo lo más quieto posible.

- 4 Imagina que eres una medusa feliz que flota en el mar.
- 5 Ahora deja que tus preocupaciones abandonen tu cuerpo de medusa. Siéntelas desaparecer en el agua.



- 6 Flota libremente en el mar: no hay nada en tu camino, nada te detiene.
- 7 Cuando termines, levántate lentamente, llevándote contigo tu corazón de medusa feliz.



## ABRE TU CORAZÓN

Ten una sensación de aceptación de ti mismo y de vínculo con el mundo.

# Hacer Conexiones

Valora el origen de tus alimentos



1 Siéntate de forma *mindful*, con tu columna recta y el cuerpo relajado. Cierra los ojos y realiza tres respiraciones *mindful*, suaves y lentas.

2 Piensa en tus conexiones con otras personas, plantas y animales. Vamos a explorar estas conexiones.

3 Imagínate comiendo panqueques o waffles. Para hacerlos necesitas huevos de gallina, leche de vaca y harina de cereales.

Necesitas granjeros para ordeñar las vacas, recolectar los huevos y cultivar los cereales en el campo.

Necesitas choferes para llevar la leche, los huevos y la harina al supermercado.

Necesitas a las personas que venden los alimentos en el supermercado, y a tu familia para que te los compren. ¡Y necesitas a alguien que cocine!



4 Antes de abrir los ojos, toma un momento para agradecerles la rica comida a todas esas personas, plantas y animales.

Es fácil darse cuenta de cómo estamos conectados cuando comemos alimentos nutritivos.