

Sueños lúcidos, creatividad, capacidades cerebrales, imaginación, sentido vital o trascendente

Naturaleza y metáforas , Arquitectura, Psicología , Leonardo, Julio Verne, Santiago Ramón y Cajal...

Los sueños Lucidos se dan en **un estado intermedio entre el sueño**, donde la consciencia casi se desconecta, **y la vigilia**, está a pleno funcionamiento. Tienen lugar durante la fase REM, en la que se dan las ensoñaciones.

Este estudio indica que en los sueños lúcidos se activan las mismas áreas cerebrales que en el **entrenamiento en imaginación** y sus efectos positivos son en el cerebro :

1. Aumenta la capacidad de concentración y la atención
2. Refuerza la memoria
3. Estimula la creatividad e imaginación
4. Ayuda a combatir el estrés y la ansiedad

“Entrenamiento Mental a través de la Imaginación: Psicología del Deporte”.



Cual es tu sueño/s o reto ¿..... ?

Mide nivel sueños 0.. 5.. 10

Por __necesidad, __ilusión o __sentido vital o trascendente.

¿ A que has venido a este mundo ?

Crear es desarrollarse, nacer, aprender lúdica y sensorialmente desde la ilusión y vivir imaginando desde las capacidades, conexión con el don y abundancia Vital que esta para conectar con ella desde los sueños .

Activar Email@ Universal.com

CONOCER EL CEREBRO; entrenarlo para potenciar sueños y retos

Desde del cerebro reptiliano, hacia el emocional, activar mas la corteza cerebral.

- *Crea neurotrofinas y se protagonista activo de tu vida...*

Presentación. Círculo grupo creatividad y papel

Sintonizar y Fortalecer equilibrio; mente, emoción acción y corazón.

- Conectar con la emoción, serenar la Mente

Caminar activando emociones

- Sincronizar con pensamiento y cuerpo acción
- Imaginar.

Movimiento sin movimiento de manos y brazos.
Brazo hacia atrás
Dedos juntos

El pensamiento y la emoción se convierte en acción y el sueño/ reto futuro en una realidad neurofisiológica aquí y ahora.

- Activar hemisferios cerebrales y complementariedad D/I B/N...

Dibujar con las dos manos un círculo y colorear
Caminar ... mirada, pasos, brazos I/D

- Neuroplasticidad Cerebral con Creatividad y cambio

Cambio lugar
Centrar la atención Rojo
Vaciar botella y desapego
Las 4 monedas a la misma distancia
Caminar hacia atrás

Mirada turista

- Empatía y actuar con compasión
- Neuronas espejo

El seis
La puerta

SEMILLA MÁGICA EMOCIONAL; JARDINEROS SUEÑOS

Veía a los campesinos sembrar ...

1. La semilla de sueños donde esta?...
2. Cual es tu sueño o que quieres conseguir ¿...?
3. Donde están las semillas ¿...?
4. Cómo es tu semilla y que lleva en su interior ¿...?

La llave

Define el sueño o reto que quieres conseguir

En positivo: Cocodrilo

- -
- -
- -

I. Imagina como te sentirías consiguiéndolo

- -
- -
- -

II. Como sabrías que lo estas consiguiendo ... crear la imagen que quieres conseguir

- -
- -
- -

III. Que aportaría a los demás

- -
- -
- -

La emoción es la base de la semilla

5. Donde plantarla y como cuidarla

- Empezar ya sin esperar
- Cada día regando cada componente de la semilla emocional

Una semilla entre dos piedras

7. Plantar la semilla y para que genere buena raíz

TRABAJAR PENSAMIENTO Y ACTITUD**Crea nuevos paradigmas y cambio**

- Empezar sin esperar mas a plantarla.
- Aprender a mirar mas allá de la superficie y de los obstáculos, con realismo ¡¡
- Trabajar la neuroplasticidad cerebral, vaciarse para reinventarse y que la vida llene.

Vaso

Paciencia y confianza

Cuidada todos los días y hacia la Luz ...

Deja que enraíce sola; tallo ramas , hojas , flor, fruto.... Y a polinizarse

El puzzle de la vida

Desapego

Principio vital del cambio

Cambio Vital disfrute respiración

Libertad aferrarse a...

Abundancia coger sin soltar

Crear renovar

- Mirando el río de la vida con
 - Aceptación "el maestro "
 - Sin Juicio. Atención mas allá de expectativas.
Centrado en el objetivo desde procesos

El prismático

- Fluyendo y avanzando

Aceptando lo complementario
hacia delante y atrás

Perseverancia , Optimismo y esperanza

Los ratones y corchos

Gratitud, empatia, compasión

Manos abiertas Recibir y Dar
Polinizar semillas
6 y la puerta

TRABAJA LA EMOCIÓN

Dar forma a la semilla emocional relajarse

- color
- forma
- textura
- olor

Colocarla dentro

TRABAJAR EL CUERPO Y RESPUESTAS

Coloca los ingredientes sensoriales en tu mano

Expresarlo con gestos desde el cuerpo

*Empieza ahora a vivir y actuar como si ya tuvieras el sueño o reto , a imaginarlo,
sentirlo disfrutarlo, compartirlo y mientras deja q la vida se encargue de crearlo ...*

EJERCICIO TU SEMILLA EMOCIONAL

Cual es tu sueño o reto

.....

Lo quieres conseguir por

- necesidad,
- ilusión
- sentido vital o trascendente.

¿ A que has venido a este mundo ?

Activa tu Email @ Universal.com

- Cómo es tu semilla y que lleva en su interior ¿...?

I. Define el sueño o reto que quieres conseguir

En positivo: Cocodrilo

- -
- -
- -

II. Imagina como te sentirías consiguiéndolo

- -
- -
- -

III. Como sabrías que lo estas consiguiendo ... crear la imagen que quieres conseguir

- -
- -
- -

IV. Que aportaría a los demás

- -
- -
- -

Dar forma a la semilla emocional relajarse

- Color
- Forma
- Textura
- Olor

Coloca los ingredientes sensoriales en tu mano y dentro

Expresarlo con gestos desde el cuerpo

Empieza ahora a vivir y actuar como si ya tuvieras el sueño o reto , a imaginarlo, sentirlo disfrutarlo, compartirlo y mientras deja q la vida se encargue de crearlo ...