

## PRIMERA SESIÓN DE MEDITACIÓN

La primera sesión de meditación consiste en practicar la dinámica RAIN que os describíamos en el curso que os proponemos todos los días de esta semana, son sólo 15 minutos que os ayudarán a crear el hábito.

Para facilitaros la práctica, además del texto os ofrecemos la sesión en audio como meditación guiada.

### Meditación RAIN audio

#### Meditación con dinámica RAIN.

Busca un lugar tranquilo donde permanecer en posición sentada o tumbada. Comienza ajustando la postura. Relaja la espalda, el cuello, los brazos, las piernas, los músculos de la cara... y realiza varias respiraciones profundas. Inhala, exhala...

Presta atención a tu respiración, concéntrate en el ritmo de la respiración, no la modifiques, solo observa.

Ahora concentra tu atención en una emoción negativa que te invada últimamente. Puede ser tristeza, miedo, ira... nombra esta emoción y repite mentalmente:

“Eres la tristeza, el miedo, la ira... te reconozco aquí”

“Eres tristeza, ira, miedo... y te acepto, sé que estás en mi para mostrarme algo, te acepto y me permito sentirte”. Respira profundamente-

A continuación observa en qué lugar de tu cuerpo se refleja esta emoción: con tensión en la espalda, cuello, dolor de cabeza, nervios en el estómago... Localiza la emoción.

Una vez que tengas la emoción ubicada, dale forma: redonda, cuadrada... la forma que deseas.

Imagina tu emoción localizada en esa parte de tu cuerpo con la forma que has elegido y colorea esa forma de un color, imagina que la emoción negativa que te invade tiene un color y píntala.

Quédate ahí, reconociendo y aceptando este estado que viene a permitirte evolucionar...

Vas a visualizar ahora que esa forma coloreada se va haciendo cada vez más pequeña, más pequeña, que va encogiéndose poco a poco hasta verla desaparecer. Sigue respirando profundamente.



Al verla desaparecer, estás permitiendo que se vaya. Déjala ir. Repite mentalmente: “Yo no soy la emoción, yo no me identifico con esta emoción; ahora, te dejo ir; Yo no siento apego por este estado” y no juzgo, solo observa los cambios que se van produciendo.

Respira profundamente. Visualiza una luz blanca y brillante sobre tu cabeza y observa cómo desciende desde tu coronilla y recorre tu columna vertebral. Desde ahí haz llegar esta maravillosa luz blanca hasta la zona donde anteriormente se alojaba la emoción negativa.

Respira profundamente. Una vez ahí, ve haciendo esa luz cada vez más grande y luminosa hasta inundar toda la zona. Siente esa inmensa luz sanadora dentro de ti. Poco a poco ve expandiendo la luz por todo tu cuerpo, por la cabeza, el tronco, los brazos y las piernas y observa cómo esa maravillosa luz se expande hasta llegar a reflejarla al exterior. Imagina que esta brillante luz ilumina todo tu contorno, regenerando cada célula, cada músculo, cada poro de tu piel. Y quédate ahí disfrutando de este estado de paz y tranquilidad, respirando lenta y profundamente...

Poco a poco, ve tomando conciencia de tu cuerpo y del espacio que te rodea. Muévete lentamente, estírate si lo deseas... Abre los ojos despacio y tómate el tiempo que necesites para recuperar la actividad.

## SEGUNDA SESIÓN DE MEDITACIÓN

La segunda sesión de meditación consiste en practicar el ejercicio que os proponemos todos los días de esta semana, son sólo 10 minutos que os ayudarán a crear el hábito.

Para facilitaros la práctica, además del texto os ofrecemos la sesión en audio como meditación guiada.

### *Meditación 2 audio*

#### Despertar la atención en nuestra respiración.

Esta meditación tan solo te llevará 10 minutos de tu día.

Escoge un lugar tranquilo donde puedas estar a solas. Puedes preparar tu espacio de meditación con unas velas y un poco de incienso, aceite... para hacerlo más agradable.

Siéntate en una postura cómoda. Puedes hacerlo en el suelo, sobre una esterilla y con las piernas recogidas; o bien, sentado en una silla con los pies descansando en el suelo.

Debes estar relajado, evitando cualquier tensión muscular.

Espalda recta, hombros relajados, dirige tu coronilla al cielo, recoge ligeramente el mentón... relaja la mandíbula... entrelaza las manos y déjalas descansar sobre tu regazo; o bien, coloca las palmas de tus manos sobre tus rodillas.

Mantener los ojos cerrados te ayudará a centrar la atención en tu respiración.

Observa cómo al inhalar tu abdomen se expande hacia el exterior y cómo al exhalar tu abdomen se contrae, empujando tu ombligo en dirección a tu columna vertebral.

Inspira profundamente y observa la entrada de aire que oxigena tu organismo. Con cada exhalación siéntete desahogada.

Lo que estás haciendo es un entrenamiento para modificar la capacidad respiratoria y así contribuir a mejorar tu salud.

Céntrate en este proceso de entrada y salida de aire por tus vías respiratorias e intenta contar 21 respiraciones profundas, únicamente prestando atención a tu respiración. No debes perder la cuenta, en caso de que te distraigas SONRÍE y comienza de nuevo.



**Una vez que hayas terminado el ejercicio, mueve tus dedos ligeramente, desdobra lentamente tus piernas, muévelas, abre tus ojos, toma conciencia de tu cuerpo y disfruta de tu estado de relax durante un instante más.**

**Este momento de meditación es un maravilloso regalo que te has permitido, personal y único. Solo para ti.**

**¡Enhorabuena!**

## **TERCERA SESIÓN DE MEDITACIÓN**

La tercera sesión de meditación consiste en practicar el ejercicio que os proponemos todos los días de esta semana, son sólo 14 minutos que os ayudarán a crear el hábito.

Para facilitaros la práctica, además del texto os ofrecemos la sesión en audio como meditación guiada.

### **Meditación 3 audio**

## ***Atención plena aquí y ahora***

Prepara tu lugar de meditación de la manera que te parezca más agradable y acogedora. Comienza ajustando tu postura y realizando varias respiraciones profundas.

Con los ojos abiertos escoge un punto de la sala donde te encuentras y centra tu atención en ese punto elegido. No entres en valoraciones o juicios, no juzgues lo que esa percepción te puede transmitir, simplemente observa... sigue respirando profundamente, mira con calma.

Ahora cierra tus ojos. Sigue respirando profunda y pausadamente. Centra ahora tu atención en el sentido del gusto, no emitas juicios o valoraciones de los que percibes... solo observa el estado de tu boca, comiste algo que puedes saborear aún? Céntrate en este punto de tu organismo. Siente la cavidad en donde la lengua reposa. Traga si lo prefieres. Tus glándulas producen saliva para ayudarte a percibir el sabor. Observa y respira profundamente.

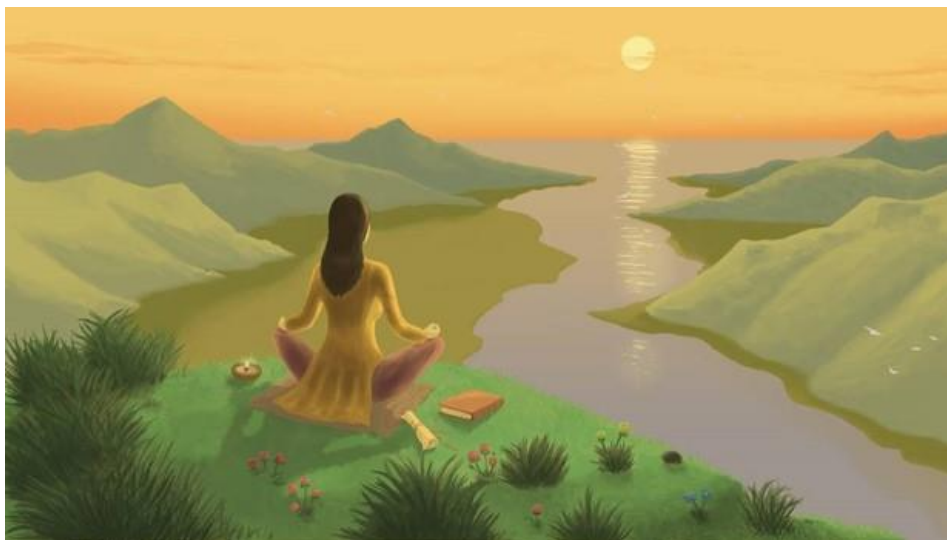
Centra ahora toda tu atención en el sentido del olfato. Observa cómo percibes a través de tu nariz. Respira con calma. Has preparado velas o aceites aromáticos para esta meditación? Observa cómo percibes información a través de este sentido. No juzgues, solo observa y disfruta del momento de calma. Deja sentir lo que viene con cada respiración.

Respira profundamente y mantén tus ojos cerrados. Centra tu atención en el sentido del tacto. Qué percibes a través de tu piel? Hace frío o calor? Siente las percepciones que te produce la ropa,

fíjate ahora en el pecho y el vientre que se mueven con la respiración, percibe el vaivén... Mueve tus manos, toca a tu alrededor, centra la atención en las palmas de tus manos, en la yema de tus dedos... centra ahora tu atención en tus piernas y tus pies. Siente en contacto con el suelo, con el calzado...

Recorre con tus manos tu cara, tus brazos, tus piernas, abrázate... no emitas juicios, solo observa... sigue respirando de manera rítmica y profunda. Toma conciencia ahora de los sonidos. Percibe los sonidos de la sala en la que te encuentras. Hay silencio.

Percibe el sonido de mi voz. Percibe si hay sonido en el entorno en el que te encuentras, sonido de la calle, de otras habitaciones... fíjate también en el sonido que produces con tu respiración. Déjate sentir. Cuando focalizas tu atención en un punto de interés, tu mente se olvida de todo lo demás. Respira profundamente.



Poco a poco, ve tomando conciencia de tu cuerpo, ve abriendo los ojos, sitúate dentro de la sala en la que te encuentras, cambia de postura o estírate si lo deseas...

Cuantas veces, a lo largo del día, prestas atención al aquí y ahora. Nuestro cerebro está siempre ocupado, pensando y analizando situaciones pasadas o futuras, nos preocupamos por cosas que aún no han sucedido, nos entristecemos pensando en que las cosas deberían haber sido diferentes en el pasado, o nos angustiamos por como serán en el futuro y mientras tanto nos olvidamos del presente.

A partir de hoy toma conciencia de la importancia de centrar tus intenciones en el presente, eso también es meditar, cuando te duchas, disfrutas de las sensaciones que te ofrece ese momento,

o tienes la cabeza en otro lugar, igual ocurre cuando comes, piensas en como han llegado los alimentos hasta ti, cuantas personas se han implicado hasta que el alimento llega a tu mesa, te recreas en la percepción de sabores, igual ocurre mientras limpias, mientras cocinas, y cuando te acuestas, valoras y sientes la fortuna de tener un hogar limpio, cómodo, tuyo.

Practica esta meditación a lo largo de esta semana y disfruta viviendo aquí y ahora.

## CUARTA SESIÓN DE MEDITACIÓN

Os recuerdo que las meditaciones propuestas en estos apartados no son las más adecuadas para la infancia. El objetivo del ejercicio de meditación es que lo experimentéis en primera persona y viváis sus beneficios.

A lo largo del desarrollo de los siguientes módulos os presentaremos otras prácticas más idóneas para iniciar en meditación a niños y adolescentes.

No obstante, siempre podéis adaptar las que aquí os proponemos, si las encontráis atractivas para vuestros grupos de alumnos o hijos.

### *MEDITACIÓN 4 Audio*

## *Visualización Creativa. Encuentro con mi YO FUTURO*

Prepara tu lugar de meditación de la manera que te parezca más agradable.

Comienza ajustando tu postura. Durante esta meditación puedes tumbarte si lo deseas. Deja caer tus pies hacia los lados y coloca los brazos descansan a la altura de tus caderas y con las palmas de las manos abiertas hacia arriba.

Realiza varias respiraciones profundas. Inhala...exhala...

Siente el poder de relajación que tiene tu respiración y cómo este acto tan sencillo mejora tu salud. Deshazte del estrés y la tensión. Deja que



tu cuerpo se vaya aflojando. Tu respiración es cada vez más cómoda y profunda. Ve relajando cada músculo de la cara, cuello, tronco, brazos, manos, piernas, pies...

Imagina una hermosa luz sobre tu cabeza. Elige un color para esa luz. Es una luz para ti. Es una luz de hermosa energía. Una luz que te ofrece un nivel de paz y seguridad cada vez más profundo.

Permite que esa luz entre en tu cuerpo por la parte superior de tu cabeza, que ilumine tu cerebro, que recorra tu columna vertebral. Permítele fluir de arriba abajo por todo tu cuerpo, llenando cada célula, como una hermosa ola de luz, todos los tejidos, fibras, órganos de tu cuerpo con paz, amor, poder curativo...mientras tú vas descendiendo en la relajación más y más...

Esa luz te llena el corazón y tú caes más y más profundo.

Haz tu luz más potente en la zona de tu cuerpo que más lo necesites, deja que permanezca ahí un instante, deja que te envuelva.

El resto de la luz baja por las piernas hasta los pies y llena todo tu cuerpo de hermosa luminosidad. Lleva el cuerpo a un maravilloso estado de paz y relajación.



Imagina ahora que esa luz también rodea completamente el exterior de tu cuerpo como si te envolviera una burbuja de luz. Esa luz te llena de un poder inmenso.

Permanece en ese estado de relajación. Junto de ti hay una hermosa escalera que desciende, bajas un peldaño, otro, sigues bajando por esa preciosa escalera, descienes más y más. A cada paso que das el nivel de relajación es más profundo. Justo delante de ti hay una puerta que lleva a un hermoso jardín. Es un jardín de paz y seguridad. Sereno y lleno de amor. Entra en ese jardín.

Escucha los pájaros, respira el aire limpio, puro, suave... a qué huele? Pasea descalza por el fresco césped y busca un sitio para descansar. Tu cuerpo sigue lleno de luz que te envuelve.

Siéntate en ese lugar. Descansa, respira...

Ahora, vas a encontrarte con alguien. Es tu YO FUTURO y viene a traerte un mensaje. Siente el aroma del jardín y siéntete tranquila mientras esperas.

Mira hacia tu izquierda, ha venido a visitarte tu YO FUTURO: Cómo es; qué hace; cómo te sientes en su presencia; cómo va vestido; cómo se comporta; qué nombre tiene; Respira profundamente, lo tienes ahí, ante ti, pregúntale: qué tienes que decirme que yo deba saber; qué puedes decirme sobre lo que quiero conseguir.

Observa con atención porque va a entregarte algo. Mira qué es. Toma tu obsequio, es para ti. Escucha si quiere decirte algo más. Despídalo y agradece su visita.

Cuéntale cómo te ha hecho sentir, abrázalo, déjalo ir.

Respira profundamente y disfruta de tu jardín y de la importante visita que acabas de recibir, de sus palabras...

Vuelve a mirar el regalo porque es algo muy importante para ti y para tu vida actual.

Recuerda la luz, puedes sumergirte en ella y en el jardín cada vez que lo necesites.

Ahora ve tomando conciencia de tu cuerpo, comienza a moverte suavemente, percibe por tus sentidos, abre lentamente los ojos.

Espero que este encuentro te haya llenado de vitalidad y esperanza.

Comienza hoy a construir tu futuro.

## **QUINTA SESIÓN DE MEDITACIÓN**

Hoy te proponemos una meditación para conectar con tu NIÑO INTERIOR. Este tipo de meditaciones ayudan a sanar experiencias de la infancia, empoderan tu presente y fortalecen la empatía hacia nuestros niños. Volviendo a tu infancia podrás sentir, valorar y ayudar más conscientemente a los niños que te rodean.

Si deseas hacer esta meditación con tus hijos o alumnos, suprime la parte en la que te reencuentras con tu niño Interior, y céntrate en realizar la meditación guiada, de manera que visualicen de manera sencilla este relato.

Si lo deseas, comparte en el foro tus sensaciones al realizar este ejercicio.

### ***Audio meditación 5***

#### **MEDITACIÓN 5: ENCUENTRO CON TU NIÑO@ INTERIOR.**

Prepara tu lugar de meditación de la manera que te parezca más agradable.

Comienza ajustando tu postura. Durante esta meditación puedes tumbarte si lo deseas. Deja caer tus pies hacia los lados y coloca los brazos descansando a la altura de tus caderas y con las palmas de las manos abiertas hacia arriba. Esboza una ligera sonrisa como muestra de apertura al bienestar.

Realiza varias respiraciones profundas. Inhala...exhala...

Deshazte del estrés y la tensión. Deja que tu cuerpo se vaya aflojando. Tu respiración es cada vez más cómoda y profunda. Ve relajando cada músculo de tu cuerpo.

Quiero que veas, ahí arriba, por encima de tu cabeza una estrella muy bonita y brillante. Esa estrella es solo para ti. La quieres mucho y es de tu color preferido.

Tu estrella está llena de una luz muy blanca, una luz preciosa, brillante y resplandeciente. Quiero que veas esa luz bajando hacia ti como un río hasta que te llega a la parte más alta de tu cabeza. Ahora, lleva esa luz pura dentro de tu cabeza y hazla bajar por todo el cuerpo hasta que te llenes de maravillosa luz blanca.

Mira dentro de tu corazón y llénalo de esa luz resplandeciente y de mucho amor por todo lo que te rodea... por las personas, por los animales, por la vegetación... Y observa cómo tu corazón se hace cada vez más grande. Se agranda porque lo tienes lleno de amor por todo, amor también por ti misma...

Ahora, quiero que recuerdes un momento de tu niñez en el que te encontraras muy feliz; observa dónde estás. Estás feliz, sientes seguridad. Observa por un momento a ese precioso niño o a esa bella niña. Mira como ese niño, como esa niña se dirige hacia ti en este momento y te ofrece su mano. Te mira y te sonríe y tú te llenas de ternura y cariño al observarlo. Abraza a tu niño con todo el amor, bésalo si lo deseas y hazle saber que te agrada mucho su compañía. Si no lo ves feliz, sana sus heridas con más caricias y mucho amor. Dile que ahora no tiene por qué preocuparse porque tú estás con él, o con ella.

Ese niño es tu ángel de la guarda que te acompaña siempre aunque tú ya no le recuerdes con claridad. Tu ángel tiene unas grandes alas doradas que te envuelven con suavidad. Tu ángel te acompaña a un hermoso jardín que es solo para ti, pero antes de entrar quiero que mires ese árbol grande que hay ahí fuera.

Ese árbol se llama Árbol de los Problemas. Quiero que cuelgues en ese árbol cualquier cosa que te preocupe...El árbol guardará todos los problemas que tengas con tus amigos, con tu familia...el árbol acepta todo lo que quieras colgar en sus ramas.

Tu ángel de la guarda está abriendo la verja para que entres y entonces descubres un hermoso jardín con unos colores preciosos... empápate de la belleza de las flores, de sus colores, de su tacto, aspira su olor. La hierba es de un verde vivo y el cielo de un azul precioso, con nubecillas blancas que van formando diferentes figuras. En tu jardín todo está muy tranquilo, reina la paz y la armonía.



Entras en el jardín y sientes muchas ganas de bailar, girar, dar volteretas y saltar de alegría. Las mariposas se acercan a saludarte

y vuelan alrededor de tu cabeza y de todo tu cuerpo. Te dicen al oído que vayas con ellas y te llevan hasta una botella de cristal. Cógela y mira lo que contiene. Es una sorpresa para ti. Cierras los ojos y pídele un deseo a tu botella de cristal. Cuando los abres la botella comienza a crecer hasta hacerse del mismo tamaño que tú. Ahora caben muchos más deseos. Piensa en todo aquello que te gustaría atraer a tu vida. Llena tu botella de deseos.

Tu ángel está junto a ti y te recuerda que es hora de volver. Te dice que puedes dejar tu botella repleta de deseos allí, en el jardín por el que habéis paseado juntos.

Ahora vas a despedirte. Escucha si tu pequeño ángel quiere decirte algo más. Agradece su visita.

Cuéntale cómo te ha hecho sentir, abrázalo, déjalo ir.

Respira profundamente, disfruta de tu jardín y de la importante visita que has recibido, de sus palabras...

Ahora ve tomando conciencia de tu cuerpo, comienza a moverte suavemente, percibe por tus sentidos, abre lentamente los ojos.

Permite que esa luz interior siga brillando como entonces.

*-Esta es una meditación adaptada del libro: "Rayo de luna. Meditaciones para niños 2."-*

## SEXTA SESIÓN DE MEDITACIÓN

### MEDITACIÓN 6: EMPATIZANDO CON LA INFANCIA

Nos acercamos al final del curso. El objetivo de esta sección dentro de los módulos ha sido fundamentalmente vivencial y de entrenamiento en autoconocimiento y crecimiento personal. Para desarrollar nuestra labor como guías emocionales debemos conocernos, sentir, experimentar, canalizar y transmitir lo mejor de nosotros mismos. Es el mejor modo de ser modelo para nuestros niños y crecer junto a ellos.

Nuestros niños necesitan conocerse y para ayudarles debemos conocernos primero; necesitan seguridad y para ello nosotros debemos sentirnos seguros; necesitan paciencia y nosotros aceptación; necesitan sonrisas y nosotros disfrutar con lo que les ofrecemos; necesitan escuchar que son capaces, que pueden, que son buenos, que son válidos; y nosotros creer en ellos.

Habla siempre en positivo, cambiará tu pensamiento, tu comportamiento y tu vida, ya que esta es el resultado de lo que piensas y lo que haces, en consecuencia. Y transmite esto a los niños que te rodean, para que ellos también se escuchen en positivo y puedan alcanzar sus sueños confiando en lo que son.

En el módulo anterior te propuse un ejercicio que supuso un primer encuentro con nuestro niño interno. Ese que muchos adultos han olvidado como si ellos nunca hubieran sido niños.

A continuación te propongo un ejercicio algo más profundo, para recordarnos y vivir en sintonía con lo que somos. Espero que lo disfrutes y compartas tu experiencia.

### *Audio meditación 6*



Prepara tu lugar de meditación de la manera que te parezca más agradable.

Comienza ajustando tu postura. Durante esta meditación puedes tumbarte si lo deseas. Deja caer tus pies hacia los lados y coloca los brazos descansando a la altura de tus caderas y con las palmas de las manos abiertas hacia arriba. Esboza una ligera sonrisa como muestra de apertura al bienestar.

Realiza varias respiraciones profundas. Inhala...exhala...

Estás tranquila, no hay tensión en tu cuerpo. Estas a solas obsérvate en un lugar agradable, donde te guste estar. Frente a ti hay un gran espejo que permite observarte cuando eras pequeña. A través de ese espejo vas a vivir nuevamente tu niñez. Escoge un momento de tu niñez en el que sintieras feliz. Escoge una imagen tuya, de cuando eras niña. Puede ser una fotografía que recuerdes o un evento especial que recuerdes con claridad. Puede ser con unos 6, 8, 10 años...

Ahora vas a vivir nuevamente ese instante, obsérvate, disfrútalo.  
¿Cómo eres? ¿Qué haces? ¿Cómo te sientes? ¿Con quién estás?  
¿Dónde te encuentras?

Ahora quiero que escuches algo que tu niño interno quiere decirte, escúchalo con atención.



Dale las gracias por venir a verte y despídete con un amoroso abrazo. El espejo desaparece delante de ti.

Te sientes agradecida por la visita y poco a poco vas tomando conciencia de tu cuerpo que se va desparezando. Cuando lo desees puedes incorporarte lentamente.

Esta parte del ejercicio puedes hacerla tomando nota de estas preguntas y reflejando por escrito tus respuestas.

- ¿Qué edad tenía la niña o el niño que has recordado?
- ¿Qué te hacía feliz a esa edad?
- ¿A quién admirabas con esa edad?
- ¿Qué te preocupaba a esa edad?
- ¿Qué te daba miedo a esa edad?
- ¿Qué te gustaba hacer y con quién?

Vamos a recordar ahora nuestro Yo Adolescente. Este está un poco más cercano. Reflexiona tomando nota de estas preguntas:

- ¿Qué edad tenía la adolescente que recuerdas?
- ¿Qué te hacía feliz a esa edad?
- ¿A quién admirabas con esa edad?
- ¿Qué te preocupaba a esa edad?
- ¿Qué te daba miedo a esa edad?
- ¿Qué te gustaba hacer y con quién?

Y ahora que eres adulta, adulto:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Qué te hace feliz?
- ¿A quién admiras?
- ¿Qué te preocupa?
- ¿Qué te da miedo?
- ¿Qué te gusta hacer y con quién?

Observa tus respuestas y compáralas.

Permítete jugar a la vida como cuando eras niña o niño. Valora lo realmente importante y deja de preocuparte; ocúpate y transmite lo mejor de ti en cada momento.

## SÉPTIMA SESIÓN DE MEDITACIÓN

### **MEDITACIÓN 7: La fuerza del lenguaje en la educación emocional**

El lenguaje es un aspecto de máximo protagonismo en el desarrollo de nuestros niños. Las palabras que utilizamos hacia ellos y el modo en que nos comunicamos van forjando la forma en que se perciben a sí mismos y el entorno que les rodea.

Por esa y otras razones te recuerdo lo que te contaba en el anterior módulo:

“Habla siempre en positivo, cambiará tu pensamiento, tu comportamiento y tu vida, ya que ésta es el resultado de lo que piensas y lo que haces, en consecuencia. Y transmite esto a los niños que te rodean, para que ellos también se escuchen en positivo y puedan alcanzar sus sueños confiando en lo que son.”

Espero que disfrutes este ejercicio y compartas tu experiencia.

**[Audio Meditación 7](#)**



Busca un lugar tranquilo y agradable. Realiza varias respiraciones profundas. Inhala...exhala...

Confía en que todo lo que has aprendido puedes llevarlo a la práctica para tu beneficio y, así, conseguir la vida plena que mereces. Además, sabes cómo transmitirlo a los pequeños que te rodean.

Repite mentalmente estas reflexiones:

- Ahora, ya sé que todo lo que me rodea es una percepción personal que forma parte solo de mi realidad.
- Tengo las herramientas que me permiten romper con la configuración de los patrones aprendidos que no me benefician.
- Estoy comenzando a cuidar mis pensamientos y mi salud emocional. Voy a conseguir mis propósitos.

- Solo yo domino mis pensamientos. Abandono cualquier estado de pasividad y comienzo a tomar acción apartando aquello que no deseo.

Por eso:

- Comienzo cada día con una sonrisa.
- Doy gracias por este nuevo día.
- Me cuido porque soy especial y único.
- Sé que en el día de hoy algo bueno puede suceder.
- El día de hoy me puede reservar una gran sorpresa.
- Sé que algo maravilloso puede ocurrir hoy.
- Voy a salir y a regalar la mejor de mis sonrisas.
- Seré amable con los que me rodean.
- Yo soy capaz de enfrentarme a mis problemas y solucionarlos.
- Sé que puedo aportar algo maravilloso de mí al mundo que me rodea.
- Valoro las muestras de cariño de la gente de mi alrededor y doy las gracias por ello.
- Voy a tener suerte.
- Mi entusiasmo y mi ilusión son la clave para que tenga éxito.
- Hoy decido tener una vida llena de amor y felicidad.
- Decido atraer todo lo bueno a mi vida.
- Mi forma de pensar en positivo me trae prosperidad.
- Estoy lleno de energía y vitalidad.

- Cuido mis pensamientos, sentimientos y emociones.
- Soy consciente de que mis creencias crean mi realidad.
- Me concentro en mis objetivos y proyectos.
- Puedo sentirme genial si lo deseo.
- Voy a enfrentarme a este día con optimismo.
- Soy una persona fuerte y puedo superar las adversidades.

Esta es tu gran tarea a partir de ahora; el curso termina pero tu labor como educador sigue adelante. Deja tu huella a lo largo de este emocionante camino.

Y, recuerda siempre a los niños de tu alrededor lo maravillosos y poderosos que son porque la forma en que hablamos a nuestros niños se transforma en su voz interior.