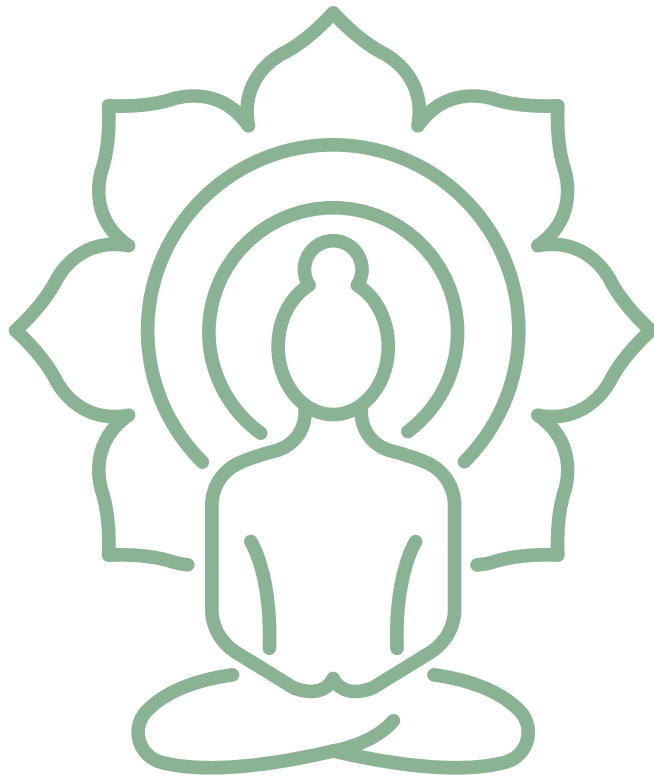


EJERCICIO DE INTEGRACIÓN



NUESTRO ESPACIO
BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

MÓDULO 6

EQUILIBRIO



EJERCICIO DE INTEGRACIÓN

- Vas a guiar una meditación para cierta empresa de personas creativas, ellos están desarrollando un nuevo programa para la educación de los niños. Saben que los chiquitos acaban de pasar por una etapa de encierro y sin socializar, por lo tanto los profesores están muy preocupados. El equipo que desarrolla el programa quiere poder desconectarse del exterior para poder conectar con su interior, escuchar lo que su niño interior le diría y sobretodo poder concentrarse en crear algo diferente, innovador y sobretodo que apoye a esta generación de niños. ¿qué tipo de meditación usarías y por qué?

MÓDULO 6

EQUILIBRIO



EJERCICIO DE INTEGRACIÓN

- Hoy tienes un evento muy especial, es el equinoccio de primavera, y quieres hacer una clase especial con tus alumnos. ¿Qué tipo de meditación usarías por qué?

MÓDULO 6

EQUILIBRIO



EJERCICIO DE INTEGRACIÓN

- La semana que entra, vas a guiar una clase a las 8:00am a un grupo de gerentes de un banco, esa semana comenzarán un curso muy especial para el cual necesitan estar muy concentrados y es por eso que decidieron comenzar con una meditación. ¿Qué tipo de meditación usarías y por qué?

MÓDULO 6

EQUILIBRIO



EJERCICIO DE INTEGRACIÓN

- ¿Cómo sientes que aplicas en tu vida diaria la compasión? Después de lo visto en este módulo, como podrías trabajar con este sentimiento sin que te afecte personalmente.

- ¿Cómo trabajarías la compasión en una meditación grupal?