

Índice

INTRODUCCIÓN	9
Bloque I. RESPIRAR	
1 Respiración profunda	14
2 Dedo con dedo y respiramos.....	15
3 Respiración divertida.....	16
4 Varita de respiración	18
5 Ligero como una pluma	19
6 STOP	20
Bloque II. MEDITACIÓN GUIADA	
7 Meditación con visualización	22
8 Escaneo del cuerpo.....	23
9 Tensamos y relajamos	24
10 Meditación de sonidos.....	26
11 Maratón de meditación	27
12 Mi meditación	28

1	Callos rojatos	31
5	El frasco de la calma	32
6	El laberinto de dedo	33
7	Cadena de meditación	34
8	Alimentación mindful	35
9	Bebida mindful	36
20	Escucha mindful	37
21	Botella de olas	38
22	Mandalas	39
3	Escritura mindful	40
4	Nubes	41
5	Canto mindful	42
6	Tiempo para volver a concentrarse	43
7	Risa mindful	44

Bloque IV. GRATITUD

28	Actos de Bondad al Azar	46
29	Di: ¡Patataaa!	48
30	Felices para siempre	49
31	Diario de la gratitud	50
32	Tarro de la gratitud	51
33	Feedback verbal mindful	52
34	Semana de la gratitud	53
35	Semanas temáticas de agradecimiento	54
36	Fabulosos cinco	55
37	Mural de agradecimiento	56
38	#DíaDelPostItPositivo	57

Bloque V. YOGA

39	Postura de la semana	60
40	Trivial de yoga	61
11	Saludo al Sol	62
12	Juego de yoga con las partes del cuerpo	64
13	Temática yoga	65
14	Contemos una historia con yoga	66
15	Charada de yoga	67
16	Yogui dice	68
17	Calentamiento y vuelta a la calma	69

49	¡A leerlo todo!	73
50	Juegos de tarjetas de emociones	74
51	Un día muy emocional	76
52	Poesía sensorial mindful	77
53	Mantras	78
54	Piedras mindful	79
55	RAIN (lluvia)	80
56	Escritura corporal	81
57	Mezcla de canciones	82
58	<i>Inside Out</i> (la película)	83
59	Registrando emociones	84

Bloque VII. COLORES Y GARABATOS MINDFUL

60	Coloreando mandalas	86
61	Afirmación positiva de color	87
62	Garabatos mindful básicos	88
63	Garabato de arena	89
64	Garabatos grabados en negro	90
65	Garabatos en papel cuadriculado	91
66	Mandala de emociones	92
67	Mandalas en colaboración	93

Bloque VIII. SERENARSE Y RELAJARSE

68	Muñecos quitapenas	96
69	Pompas mindful	97
70	Pelota antiestrés mindful	98
71	Sacos de semillas mindful	99
72	Carifitos	100
73	Jardín Zen	101
74	Masaje de cabeza	102
75	Equilibrio de mariposa	103
76	Huevos a la escucha	104
77	Superpoderes, ¡en acción!	105
78	Reflejo en el espejo	106
79	Olores mindful	108
80	Torres de piedra	109
81	Relajación de cinco dedos	110