|  |
| --- |
| EXPLICACIÓN: HABILIDAD 6  VIVIR CONSCIENTEMENTE Y SENTIRSE TRANQUILO |

**Ser consciente**

Muchos de nosotros vivimos la vida sin ser conscientes.

En este taller los alumnos aprenden como sentirse tranquilos y como ser más conscientes de ellos mismos y de su entorno.

Solamente si somos conscientes podemos cambiar cosas.

**Respiración consciente y estado de ánimo**

Se lo enseña a través de la respiración consciente y se la practica en todos los talleres.

Hay muchos estudios que confirman que la respiración consciente baja la presión sanguínea a y mejora la salud y el estado de ánimo y se lo hace en todos los talleres.

En el principio, algunos alumnos pueden reír pero no hay que hacer mucho caso. Simplemente seguir dando las instrucciones con voz baja y agradable.

La primera vez que se hace la respiración consciente se lo hace de manera corta (aprox. un minuto). Poco a poco las respiraciones se hacen más largas y con más contenido hasta incluir visualizaciones para poder superar ciertas situaciones o mejorar nuestras cualidades.

Con tiempo es probable que los alumnos van a pedir que se hace las respiraciones porque les gusta ser tranquilos, atentos y concentrados y porque aumenta el bienestar personal y las emociones positivas, y reduce el estrés y la ansiedad