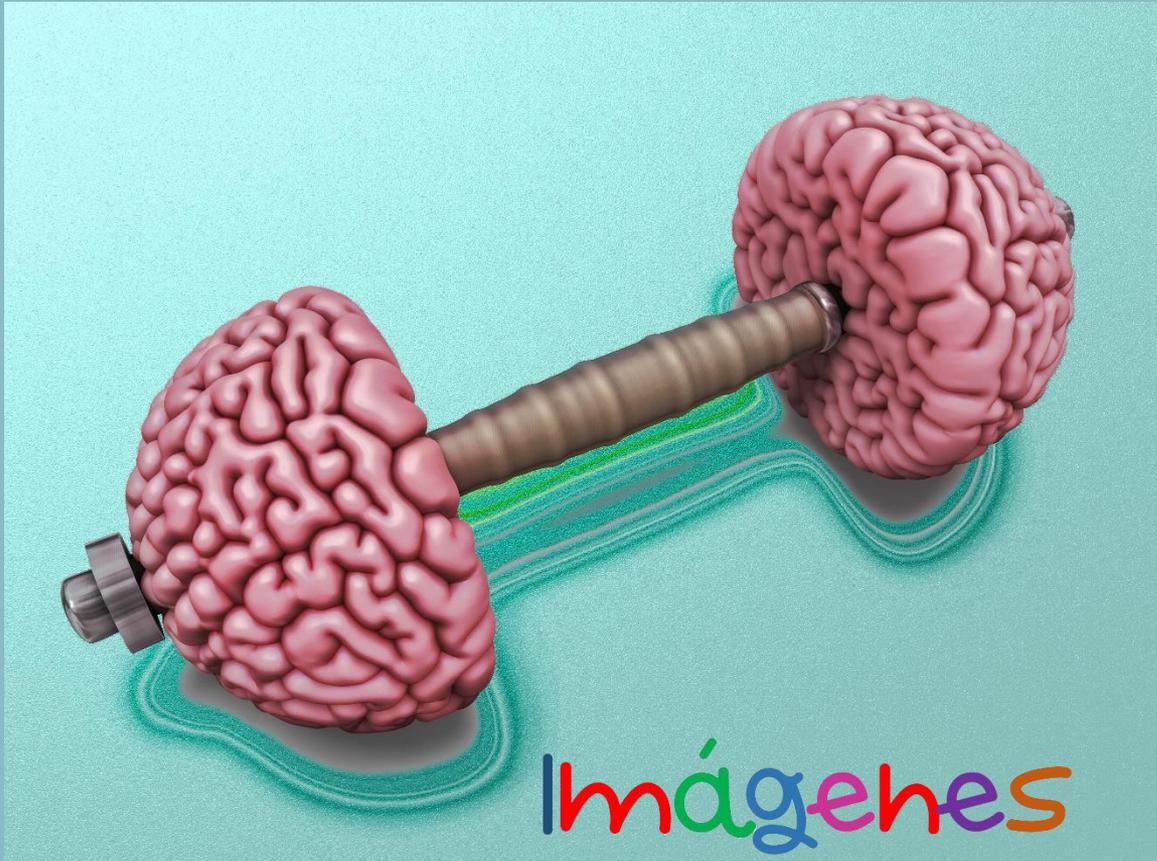


Ejercicios gimnasia cerebral



Imágenes

Educativas.com

HABILIDAD	NÚMERO DE EJERCICIO																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Mejorar la lectura		X		X		X	X	X			X														
Poder leer en voz alta y en público		X			X					X			X			X	X						X		
Comprensión en la lectura										X	X	X		X											
Deletrear mejor									X	X	X		X												
Leer más rápido		X				X	X	X	X	X															
Matemáticas						X				X	X	X						X							
Preparación para el deporte y el juego		X					X	X	X																
Coordinación mano-ojo (Habilidades de escritura)		X					X	X	X																
Creatividad al escribir																X	X				X	X			
Pensar creativamente		X								X												X	X	X	X
Escuchar y hablar mejor		X											X									X	X		X
Incrementar la autoestima						X									X						X		X		X

1

BOTONES CEREBRALES



PASOS

- Piernas moderadamente abiertas.
- La mano izquierda sobre el ombligo presionándolo.
- Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y la segunda costilla, al corazón.
- La lengua, apoyada al paladar.

BENEFICIOS

- Normaliza la presión sanguínea.
- Despierta el cerebro.
- Estabiliza una presión normal de la sangre al cerebro.
- Alerta el sistema vesicular (donde se encuentra el equilibrio).
- Aumenta la atención cerebral.

2

GATEO CRUZADO



PASOS

- Los movimientos del “Gateo Cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta.
- Toca con el codo derecho (doblando tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna).
- Regresa a la postura inicial.
- Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente.
- Regresa a la posición inicial.

BENEFICIOS

- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- Facilita el balance de la actividad nerviosa.
- Se forman mas redes nerviosas.
- Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.
- Es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.

3

EL ESPANTADO



PASOS

- Las piernas moderadamente abiertas.
- Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
- Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
- Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante 10 segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
- A los 10 segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.

BENEFICIOS

- Las terminaciones nerviosas de las manos y de los pies se abren alertando al sistema nervioso.
- Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.
- Prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.
- Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.

4

TENSAR Y DISTENSAR



PASOS

- Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
- Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.
- Tensa glúteos, el estomago, el pecho, los hombros.
- Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos.
- Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando los ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
- Una vez que esté todo el cuerpo en tensión, toma aire, reténlo 10 segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo tu cuerpo.
- Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.

BENEFICIOS

- Logra la atención cerebral.
- Provoca una alerta en todo el sistema nervioso.
- Maneja el estrés.
- Mayor concentración.

5

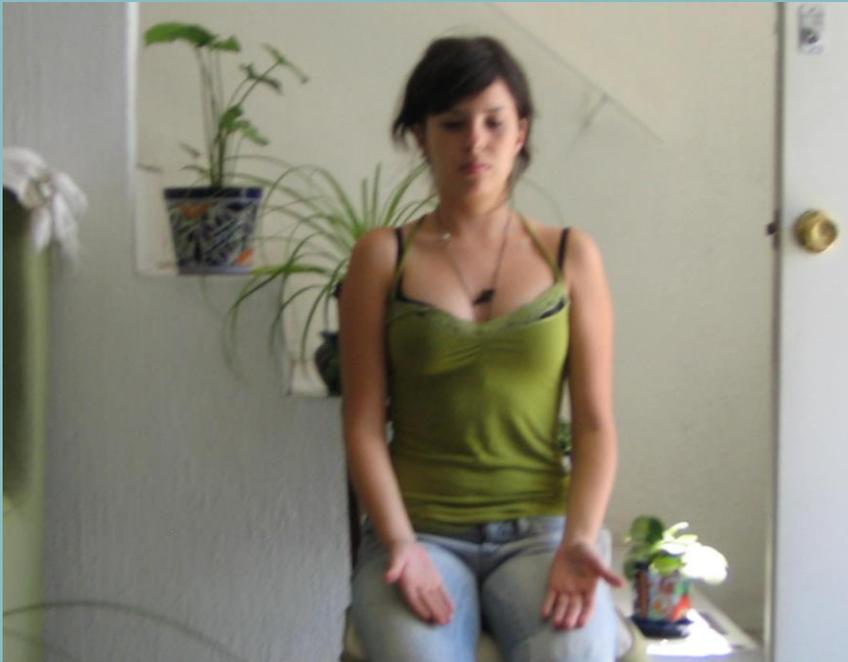
CUENTA HASTA DIEZ

PASOS

- Procura una posición cómoda –puede ser una silla-, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de tus talones.
- Coloca las palmas de las manos hacia arriba al frente, a la altura de la cintura, apoyándolas sobre tus piernas, o bien juntándolas enfrente de tu rostro sosteniendo alguna flor.
- Cierra por un momento los ojos y, mientras, presta atención a tu respiración.
- Toma aire y cuenta hasta 10; reten el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta 10.
- Exhala el aire contando hasta 10 y quédate sin aire mientras cuentas hasta 10 lenta y suavemente.
- Repite el ejercicio varias veces.
- Puedes complementarlo usando una palabra corta como: “Paz”, “Amor”, “Me siento muy bien”; puedes respirar mientras inhalas y después al exhalar. Si no aguantas los 10 segundos, acompasa tu respiración contando hasta el 5.

BENEFICIOS

- Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.
- El hecho de llevar un ritmo hace que el sistema nervioso adquiera armonía.
- La calma regresa; en algunas culturas a este ejercicio se le conoce con el nombre de meditación.
- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.



6

NUDOS



PASOS

- Cruza tus pies, en equilibrio.
- Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro.
- Coloca las palmas de tus manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
- Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
- Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en la zona media de tu paladar.

BENEFICIOS

- Efecto integrador en el cerebro.
- Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro este atento.
- Conecta las emociones en el sistema limbico cerebral.
- Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente.
- Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.

7

CUATRO EJERCICIOS PARA LOS OJOS

PASOS

- Ejecuta en orden los movimientos de los ojos.
- Repite cada movimiento tres veces.
- Debes terminar cada movimiento donde se inicia.

BENEFICIOS

- Ayuda a la visualización.
- Conecta el cerebro integralmente.
- Enriquece las representaciones cerebrales.
- Activa las terminaciones neuronales y alerta al sistema nervioso.
- Estimula la creatividad.

8

OCHITOS ACOSTADITOS

PASOS

- Utiliza una hoja grande de papel y un lápiz; pega la hoja en la pared a nivel de tus ojos.
- Dibuja un ocho acostado empieza por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.
- Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiene a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de esta; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista.
- Repite tres veces este movimiento sobre el mismo ocho que dibujaste inicialmente.
- Utilizando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria.
- Repite tres veces este movimiento.

BENEFICIOS

- Mejora la comunicación escrita.
- Establece ritmo y fluidez para una buena coordinación mano/ojo.
- Estimula los músculos más largos de los ojos y la alerta táctil.
- Relaja los músculos de las manos, brazos y hombros, y facilita el proceso de visión.
- Ayuda a la integración colateral de pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales).
- Favorece el que las ideas fluyan fácilmente.



9

OCHITOS CON EL DEDO

PASOS

- Utiliza el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado.
- Mantén la cabeza sin movimiento y mueve solo los ojos.
- Sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado; empieza hacia arriba a la derecha.
- El centro del ocho debe quedar frente a tu rostro.
- Repite el ejercicio tres veces.
- Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces.
- Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual.

BENEFICIOS

- Mejora la coordinación mano/ojo.
- Logra una máxima activación muscular.
- Fortalece los músculos externos de los ojos.
- Asiste al desarrollo de redes neuronales y a la mielinización del área frontal del ojo.
- Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes.
- Dispone los patrones para una alineación de la coordinación ojo/mano.
- Si acaso llegan a doler los ojos es como si hubieras hecho muchas sentadillas con ellos y los músculos que los sostienen estuvieran un poco débiles aún.
- Maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado.



10

EL ELEFANTE



PASOS

- Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.
- Mantén la cabeza apoyando tu oreja en el hombro.
- Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo.
- Relaja tus rodillas, abre tus piernas y reflexiona tu cadera.
- Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados en el suelo empezando por la derecha.
- Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho quede frente a ti.
- Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo.
- Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces.
- Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.
- Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.

BENEFICIOS

- Mejora la coordinación mano/ojo.
- Integra la actividad cerebral.
- Activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada.
- Logra una máxima activación muscular.
- Activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído.
- Beneficia a quienes han padecido infecciones crónicas de oído.
- Restablece las redes nerviosas dañadas durante estas infecciones.
- Activa el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).
- Mejora muchísimo la atención.

11

EJERCICIO DE ATENCIÓN

“ A, B, C ”

PASOS

- Dibuja un abecedario en mayúsculas y pega tu hoja a nivel de tus ojos.
- Debajo de cada letra coloca las letras: “d,i,j”, al azar, que quieren decir: d: derecho, brazo derecho; i: izquierdo, brazo izquierdo, y j: juntos, ambos brazos juntos.
- Escribe estas tres letras en minúsculas cuidando que no este debajo de la “D” la “d” minúscula, de la “I” la “i” minúscula, y de la “J” la “j” minúscula.
- Pega tu hoja en la pared, exactamente al nivel de tu vista.
- Mientras lees en voz alta la letra, “A” te fijas que debajo hay una “d”; entonces sube tu brazo derecho frente a ti y bajalo; si hay una “i” sube tu brazo izquierdo frente a ti y bajalo y si hay una “j” sube ambos brazos y bajalos; así llegarás a la “Z”.
- Cuando hayas llegado a la “Z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, ahora desde la “Z” hasta la “A”.
- Si en el trayecto de la “A” a la “Z” te equivocas sacúdete y vuelve a empezar, escogiendo tu propio ritmo hasta que llegues a la “Z”.

BENEFICIOS

- Logra la integración entre el consciente y el inconsciente.
- Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.
- Favorece el que, a través del ritmo, la persona se concentre.
- Ayuda a mantener un estado de alerta al cerebro.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Se recomienda antes de iniciar un aprendizaje difícil o la resolución de un problema; así se preparara el sistema nervioso para cualquier eventualidad.

EJERCICIO DE ATENCIÓN “ A, B, C ”

A	B	C	D	E	F	G
<i>d</i>	<i>i</i>	<i>j</i>	<i>i</i>	<i>d</i>	<i>d</i>	<i>j</i>
H	I	J	K	L	M	N
<i>i</i>	<i>d</i>	<i>i</i>	<i>j</i>	<i>i</i>	<i>j</i>	<i>d</i>
Ñ	O	P	Q	R	S	T
<i>j</i>	<i>d</i>	<i>i</i>	<i>d</i>	<i>i</i>	<i>j</i>	<i>i</i>
U	V	W	X	Y	Z	
<i>d</i>	<i>i</i>	<i>j</i>	<i>d</i>	<i>d</i>	<i>j</i>	

12

EJERCICIO DE ATENCIÓN

“p,d,q,b”

PASOS

- Escribe en una hoja de papel cuatro letras minúsculas: “p,d,q,b” al azar.
- Pega tu hoja en la pared a nivel de los ojos.
- Como si estuvieras ante un espejo, cuando veas una “p”, pronuncia la letra, flexiona y levanta tu pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
- Si ves una “d”, pronúnciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba, como si tu brazo fuera el ganchito de la “d” viéndola en el espejo.
- Si ves una “q”, pronúnciala y flexiona y levanta tu pierna derecha.
- Si vez una “b”, pronúnciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba.
- Haz el ejercicio a tu propio ritmo; si te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, aumenta la velocidad cuando tú lo decidas.
- Repite el ejercicio de abajo hacia arriba.

BENEFICIOS

- Ayuda a corregir el área sensomotora y el sentido de dirección.
- Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación.
- Alerta al cerebro.

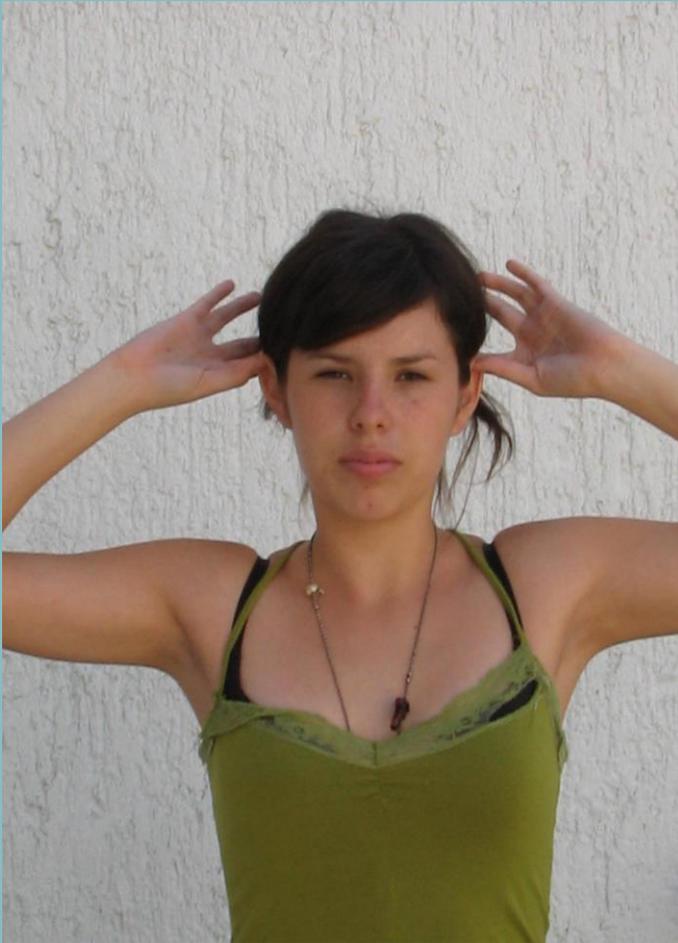
EJERCICIO DE ATENCIÓN

“ p,d,q,b ”

p	d	q	b	d	p	p	b
p	p	b	q	b	p	q	p
d	p	b	p	b	p	q	d
p	q	d	p	q	d	q	b

13

EL PETER PAN



PASOS

- Toma ambas orejas por las puntas.
- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- Mantenlas así por espacio de veinte segundos.
- Descansa brevemente.
- Repite el ejercicio tres veces.

BENEFICIOS

- Despierta todo el mecanismo de la audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Si necesitas recordar algo, haz el ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas es inmediato, en otras saltará la información en cuestión de segundos.

14

EL PINOCHO



PASOS

- Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
- Exhala ya sin frotarla.
- Repite el ejercicio cinco veces más.
- Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

BENEFICIOS

- Activa e incrementa la memoria.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Centra la atención cerebral.
- Ayuda la concentración.

15

LA TARÁNTULA



PASOS

- Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te de asco, por ejemplo, una tarántula.
- Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡SACUDETELAS!
- Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente todo tu cuerpo: brazos, piernas, cabeza, etcétera.
- Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

BENEFICIOS

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del problema.
- Se producen endorfinas (la hormona de la alegría).
- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea.

16

EL GRITO ENERGÉTICO



PASOS

- Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: “!AAAHHH¡”.
- Grita durante un minuto con todas tus fuerzas.

BENEFICIOS

- Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo.
- Permite que fluyan emociones atoradas.
- Incrementa la capacidad respiratoria.
- Provoca una alerta total en todo el cuerpo.
- Disminuye notablemente el estrés.

17

EL BOSTEZO ENERGÉTICO



PASOS

- Con los dedos de ambas manos toca el área del rostro donde se juntan las mandíbulas (superior e inferior).
- Bosteza profundamente.
- Mientras bosteza con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.

BENEFICIOS

- Oxigena el cerebro de una manera profunda.
- Relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficiencia.
- Estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.
- Activa todos los músculos de la cara.
- Activa la verbalización y comunicación.
- Ayuda a la lectura.
- Mejora las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, los músculos faciales y la boca.

18

EL PERRITO

PASOS

- Con una mano estira el cuero de tu cuello, por la parte de atrás, sosténlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos.
- Repite el ejercicio cinco veces.

BENEFICIOS

- El fluido cerebroespinal corre más adecuadamente hacia el cerebro.
- Disminuye el estrés.
- Aumenta la atención cerebral.
- Circulan las conexiones eléctricas de la médula espinal.



19

ALÁ, ALÁ

PASOS

- Coloca ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo.
- Baja tu barbilla hacia el pecho y suelta tu cabeza.
- Siente como se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros.
- Respira profundamente y en ese momento curva tu espalda, alzando un poco la cabeza.
- Exhala y vuelve a bajar la barbilla a tu pecho.
- Haz este ejercicio varias veces durante diez o quince minutos.
- Los niños necesitan de cinco a diez minutos.

BENEFICIOS

- Permite una mayor entrada de oxígeno al cerebro.
- Relaja el cuello y los músculos de los hombros.
- Estimula la presencia de fluido cerebroespinal alrededor del sistema nervioso central.
- Despierta el sistema nervioso.
- NOTA: A quienes usan la computadora durante mucho tiempo, realizan tareas pesadas o están permanentemente en trabajos que requieren muchas horas de atención, este ejercicio los hará sentirse activados, energizados y listos para organizar otra vez sus ideas.



20

LA CAMINATA EN FOTO



PASOS

- Coloca el talón de la pierna derecha hacia atrás sin levantarlo, manteniendo derecha la pierna.
- Adelanta la pierna contraria (izquierda), doblando un poco la rodilla, y apoya tu brazo /izquierdo).
- Deja medio metro entre una pierna y la otra.
- Respira profundamente y, mientras exhalas, mantén el talón de pierna trasera (derecha) firme sobre el piso, doblando más la pierna delantera (izquierda).
- Permanece quince segundos inmóvil, respirando como si te estuvieran fotografiando; la espalda derecha, sin reclinarte hacia el frente.
- Repítelo con la otra pierna.
- Realiza el ejercicio unas tres veces con cada pierna.

BENEFICIOS

- Ayuda a la concentración y al equilibrio del cuerpo
- Relaja ciertos músculos de la pierna y el pie.
- El fluido cerebro-espinal fluye mas fácilmente por el sistema nervioso central y la comunicación se vuelve mas libre.
- Libera el reflejo de los tendones.
- Esta relajación del talón posee un interesante alcance con las habilidades verbales y facilita mucho la comunicación en los niños tartamudos y autistas.

21

CAMBIO DE SIGNIFICADO

PASOS

- Pregúntate por la mañana y, aunque no te contestes, sigue preguntándote, haz que trabaje tu cerebro.
- ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy?
- (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
- ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy?
- (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
- ¿De que puedo estar feliz en este momento?
- (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
- ¿Qué es lo que mas me entusiasma de mi vida, ahora?
- (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
- ¿Qué aprendo con lo que me pasa?
- (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
- Pregúntate por la tarde o por la noche (Inhala, exhalando y espera diez segundos entre pregunta y pregunta):
- ¿Qué fue lo que mas disfrutaste hoy?
- ¿Qué he dado y que he recibido hoy?
- ¿En que aspectos soy mejor hoy?
- ¿Qué he aprendido hoy?

CAMBIO DE SIGNIFICADO

- Si tus respuestas son negativas o tienes un problema, pregúntate:
- ¿Qué es lo más emocionante de este problema?
- ¿Qué deseo en lugar de este problema?
- ¿Qué quiero hacer para obtener lo que deseo?
- ¿Qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener lo que deseo?
- ¿Cómo puedo disfrutar este momento que me ayuda a lograr mi meta?
- Si mi problema lo veo como un fracaso, ¿no será una oportunidad para aprender?
- Si mi problema lo veo negro, ¿será que tanta luz me ciega?
- Si mi problema me agobia, ¿Cómo sería dialogar con él?
- Si solo tengo una alternativa de solución, ¿Qué pasaría si genero cincuenta diferentes?
- Si no tengo creatividad para preguntarme: ¿Qué pasaría si hiciera como si yo tuviera creatividad?, ¿Qué diría?, ¿Qué haría? Y repite al terminar:

YO SOY UN SER VALIOSO...
TENGO MUCHAS CAPACIDADES...
Y MEREZCO LO MEJOR...

BENEFICIOS

- Las preguntas son una parte importante en el proceso de pensamiento.
- Las preguntas son la respuesta, por que cambian nuestros enfoques.
- Al cuestionarte, puedes cambiar tus sentimientos, el enfoque de tu cerebro, y lograr una atención positiva para mejorar algunos aspectos de tu vida.
- Las preguntas ayudan a optimizar nuestro proceso de solución de problemas.

22

EL ¿CÓMO SI? Y EL ¿QUÉ SI?

PASOS

- Si al hablar te das cuenta de que pronuncias frases desimpulsoras como, por ejemplo: me siento nervioso, me siento mal, no aprendo nada, que fastidio, me da miedo, no sé por dónde, etcétera, pregúntate lo siguiente:
- Así como me siento (nervioso, mal, sin aprender, con fastidio, etcétera), ¿Cómo si me gustaría sentirme?
- (Anota cinco posibilidades de cómo si te gustaría sentirte.)
 - .
 - .
 - .
 - .
 - .
- ¿Cómo si me gustaría verme?
- (Anota cinco posibilidades)
 - .
 - .
 - .
 - .
 - .

- ¿Qué si me gustaría decir de mi mismo(a)?
- (Anota cinco posibilidades)
 - .
 - .
 - .
 - .
 - .
- ¿Qué si me gustaría oír que los demás me dijeran?
- (Anota cinco posibilidades)
 - .
 - .
 - .
 - .
 - .
- Una vez que has acabado el ejercicio, ¿verdad que experimentas un cambio en ti? Recuerda que eres un ser valioso, que el tesoro que habita en ti está esperando que lo hagas brillar.
 - .

EL ¿CÓMO SI? Y EL ¿QUÉ SI?

BENEFICIOS

- Estimula la creatividad en el cerebro y el generar sueños y metas.
- Las diferentes alternativas ofrecen posibilidades de acción al cerebro; este se programará, seguramente escogerá entre ellas y actuará.
- A mayor número de alternativas, mayores conexiones neuronales y mayor expansión creativa.

23

ACCESANDO EXCELENCIA

PASOS

- Recuerda un momento en que te haya ido muy bien (estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste.
 - Vive y disfruta ese estado de excelencia ahora.
 - Imagina que ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación (por ejemplo: tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave).
 - Haz como si esa estrella la guardaras en tu mano, apretándola.
 - Repite el ejercicio varias veces con momentos de excelencia diferentes y guárdalos en el mismo lugar.
 - En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de excelencia bastará recordar la estrella en tu mano y este hecho automáticamente disparará el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo.
- Y con una actitud de gratitud y esperanza, despídete de tus imágenes, sonidos y sensaciones.
 - Cuando vuelvas a repetir este ejercicio puedes elegir otros lugares en tu cuerpo para guardar tus momentos de excelencia.
 - Recuerda repetir:

ES POSIBLE,
TENGO LA CAPACIDAD
Y LO MEREZCO...

ACCESANDO EXCELENCIA

BENEFICIOS

- Accesa fácilmente a estados de excelencia.
- Acelera el aprendizaje.
- Aumenta la creatividad.
- Conecta el cerebro con lo mejor que tiene dentro: posibilidades, expectativas positivas, solución a problemas.
- Provoca que el cerebro y el cuerpo se mantengan en una buena disposición, para dar lo mejor.
- Ayuda a que las respuestas que tengas hacia el medio ambiente sean firmes y hechas en plenitud de recursos.
- Permite disfrutar más de la vida.

24

SONRIE, CANTA, BAILA

PASOS

- Sonríe, canta y baila siempre que puedas, procura que sea a cada momento en el contexto apropiado, no dejes de intentarlo.
- Para sonreír cuenta un buen chiste, para cantar recuerda tu canción favorita y cantala, para bailar usa música que te invite al movimiento y baila.
- Date solo cinco minutos para enojarte, o para vivir una tristeza, o para angustiarse, y luego sonríe, empieza a cantar, baila si quieres, por que si así lo haces, tu cuerpo y tu alma estarán conectados en otro canal. No es que te burles de lo que acontece, sino que, al moverte, tu rostro, tu garganta y tu cuerpo activan tu ser de otra manera.

BENEFICIOS

- Produce muchas endorfinas.
- Activa la energía en el cerebro y en todo el cuerpo.
- Una sonrisa genera: confianza, esperanza, gozo de vivir, agradecimiento, entusiasmo, fuerza para seguir caminando.
- Un canto impulsa nuestro ser, expresa el alma, ayuda a expulsar las emociones escondidas.
- Un baile da: armonía, ritmo, cadencia, acompasamiento, expresión.
- ¡Sonríe, canta y baila siempre que puedas!



CAMBIANDO LA PELÍCULA CEREBRAL

PASOS

- Recuerda un momento en el que te hubiera gustado haber actuado de diferente manera. Metete a la película.
- Empieza a ver lo que viste, a escuchar lo que escuchaste, a sentir lo que sentiste.
- Salte de la película y ahora como director pregúntate: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?
- Crea películas distintas en tu mente con las alternativas que vayas eligiendo, primero ve tu imagen en la película y luego mantente en tu imagen, como si te metieras en la película.
- Pregúntate: ¿estas alternativas me hacen sentir bien? Si se llegan a realizar, ¿me beneficiaré yo y los que me rodean? ¿Me dañarán?
- Puedes crear en tu cerebro más alternativas y películas diferentes.
- Escoge por fin una película y tu cerebro encontrará las acciones que la hagan realidad. ¡Tú eliges como vivir!

BENEFICIOS

- Programa el cerebro en distintas alternativas.
- Abre los circuitos neuronales para obtener otras posibilidades en el comportamiento.
- Ayuda a la visualización.
- Genera una energía mas fluida en el sistema nervioso.
- Se activa la creatividad y las posibilidades de cambio.