

La conciencia plena en el lugar de trabajo



Presentado por Sandra Azucena Murcia Rosas
Psicóloga

PROGRAMA DE HOY

Aqui y Ahora Teoría Gestal

TEMA
A
ABORDAR



¿QUÉ ES LA MANIFESTACIÓN ENERGÉTICA?

ENTREGARSE POR COMPLETO EN EL MOMENTO PRESENTE

¿QUÉ ES LO QUE ME BLOQUEA?

ENTREGARSE POR COMPLETO EN EL MOMENTO PRESENTE.

LA MANIFESTACIÓN FUNCIONA MEDIANTE LA LEY DE LA ATRACCIÓN, UNA FORMA PARA ATRAER A TI LO QUE MÁS QUIERES.



¿QUÉ ES LO QUE ME BLOQUEA?



LA MANIFESTACIÓN ES UNA DE LAS TÉCNICAS PARA ATRAER LO QUE DESEAMOS Y A ELLO SE LE SUMA LA VIBRACIÓN EN LA QUE UNO SE ENCUENTRE.



40 %

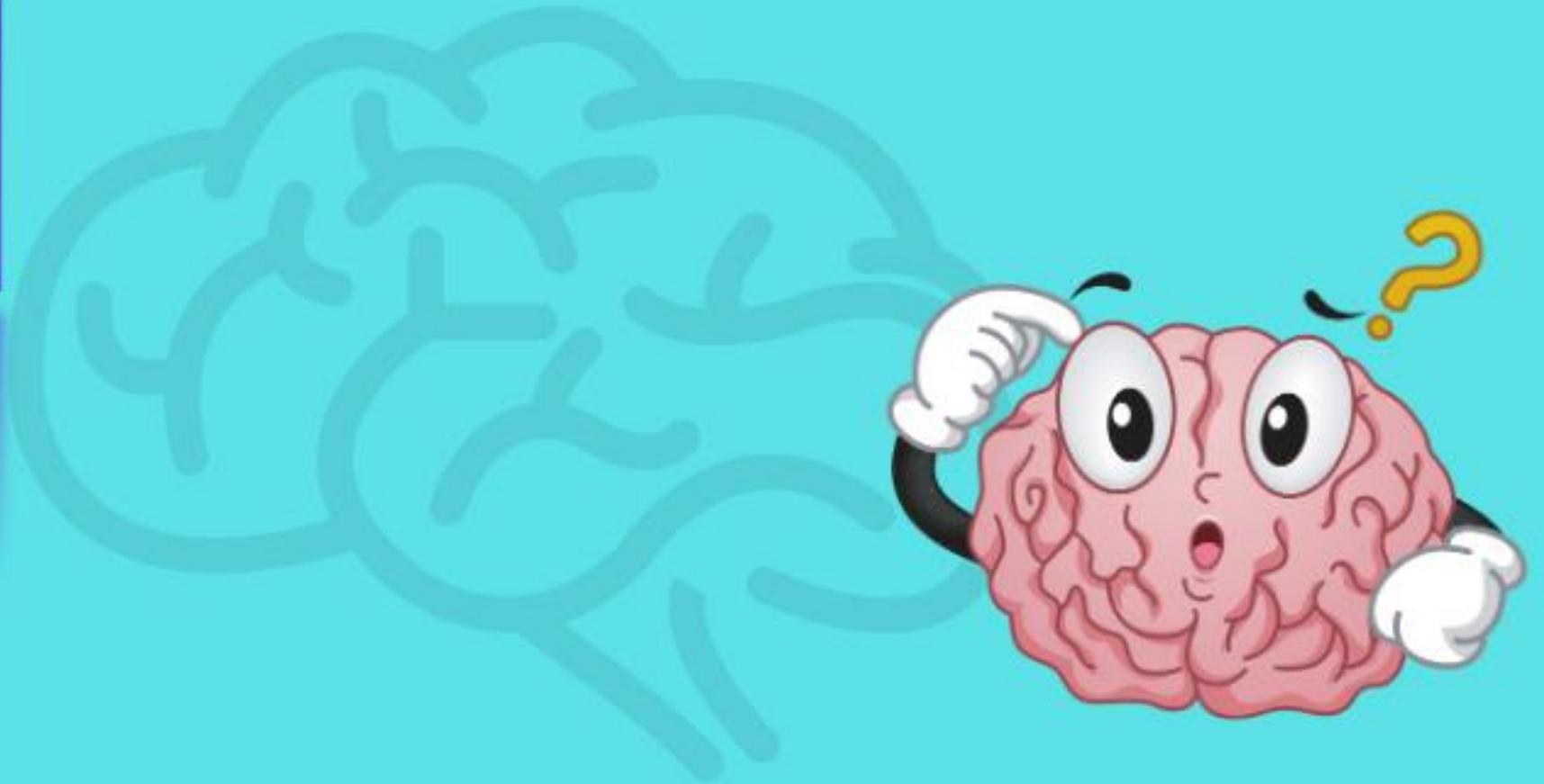
DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO





ÁREA ESPIRITUAL
ÁREA EMOCIONAL
ÉTICA Y RAZÓN

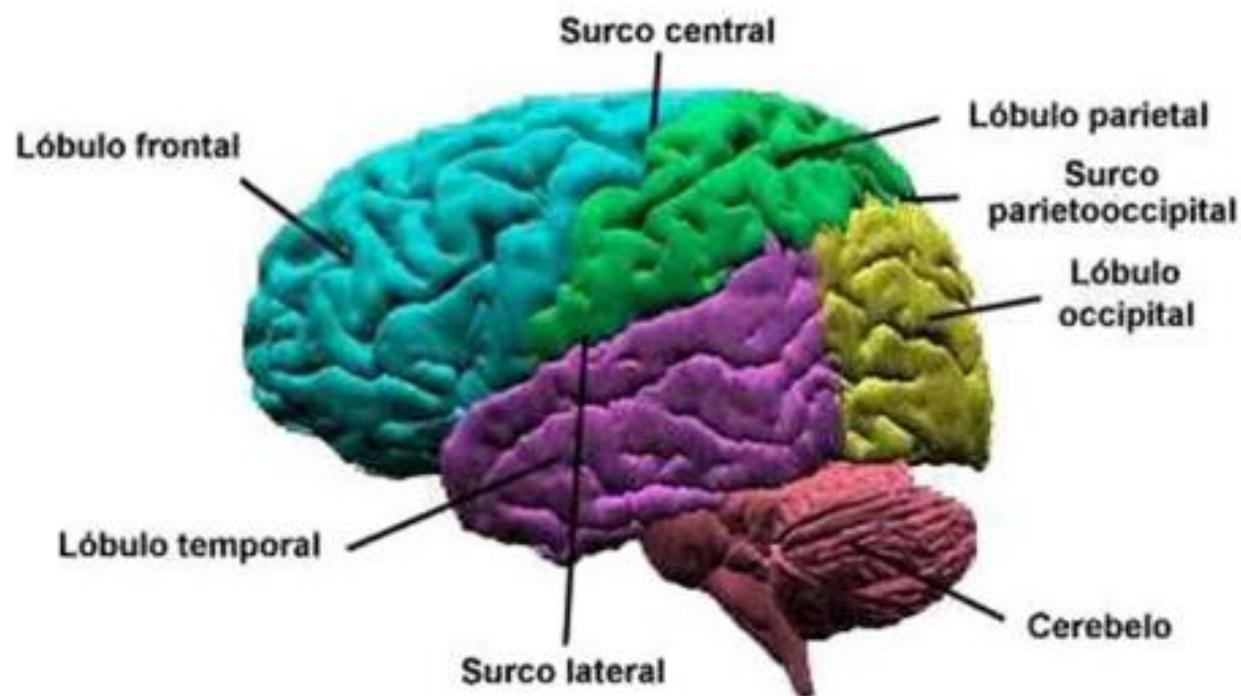
ENTREGARSE POR COMPLETO EN EL MOMENTO PRESENTE



ENTREGARSE POR COMPLETO EN EL MOMENTO PRESENTE

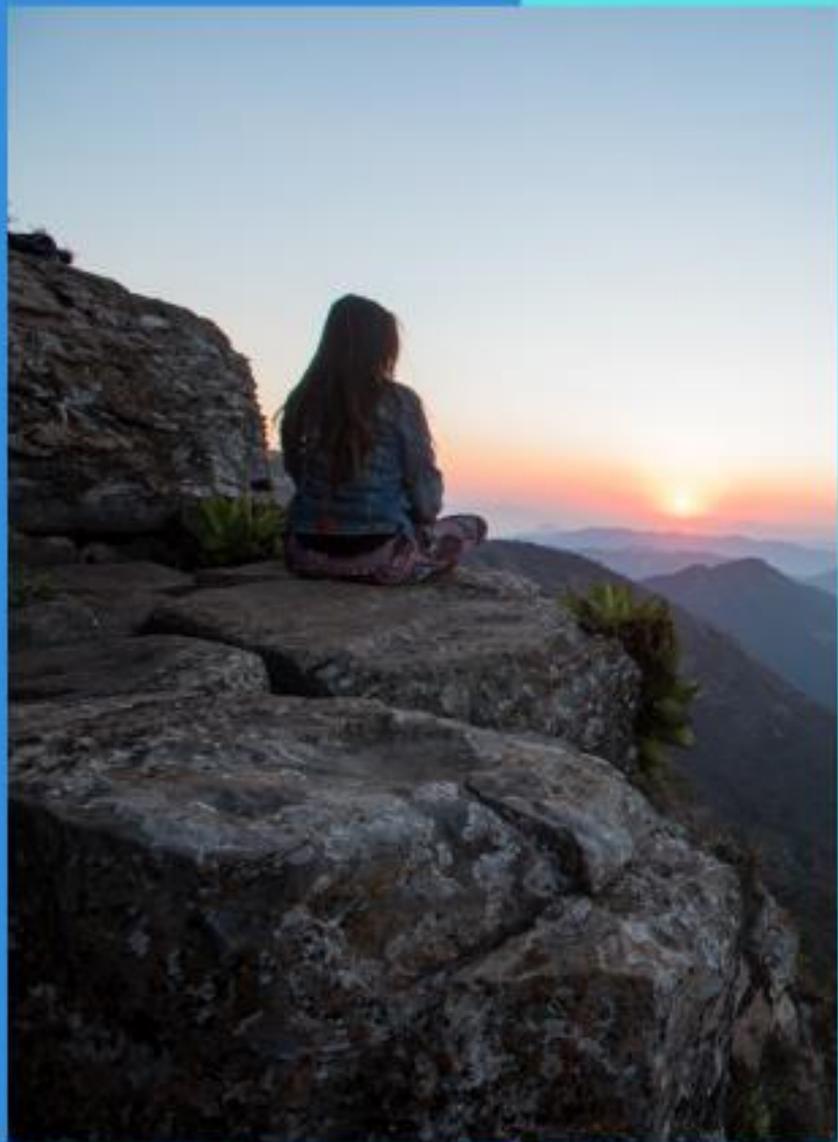
MEDITACIÓN

PARA AUMENTAR NUESTRA ENERGIA INTERNA Y
HACIA EL UNIVERSO



Difundiendo la conciencia plena

S.



**EN EL LÓBULO FRONTAL ESTA LA
CAPACIDAD DE JUICIO Y RAZÓN.**

**ES LA CLAVE EN EL CONTROL DE LA
CONDUCTA, Y LA PERSONALIDAD,**

**LA MEMORIA DE TRABAJO Y FUNCIONES
COGNITIVAS SUPERIORES COMO EL
PENSAMIENTO**



**La mente es como un
músculo; mientras más
lo ejercites, más se
fortalecerá y crecerá.**

IDOWU KOYENIKAN

ALIMENTO PARA
EL PENSAMIENTO



**Vamos a realizar un
ejercicio de manera
consciente**

MINDFULNES

**ALIMENTO PARA
EL PENSAMIENTO**



