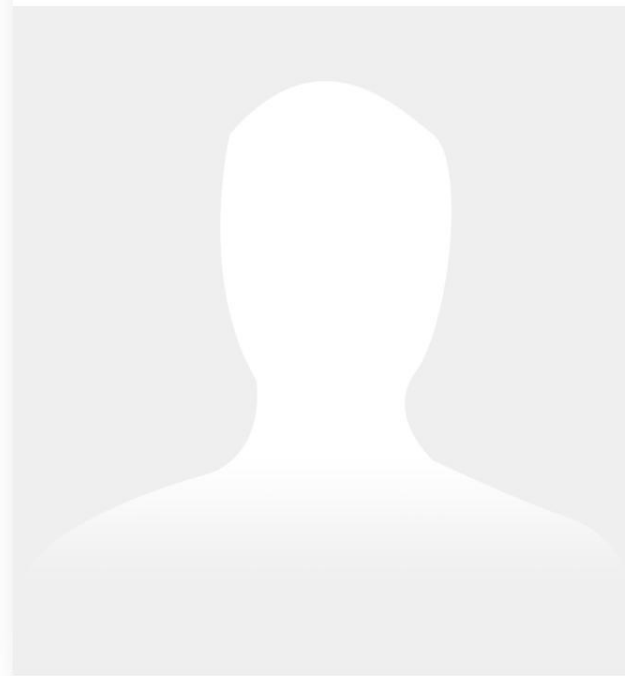
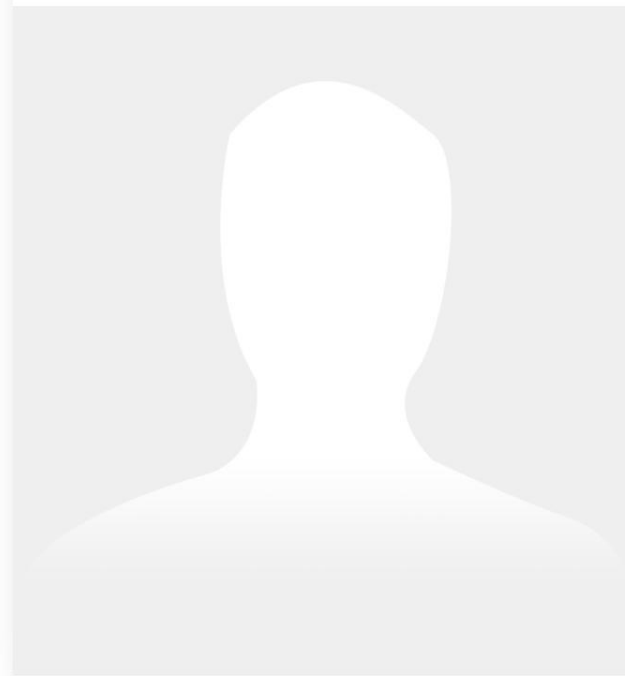
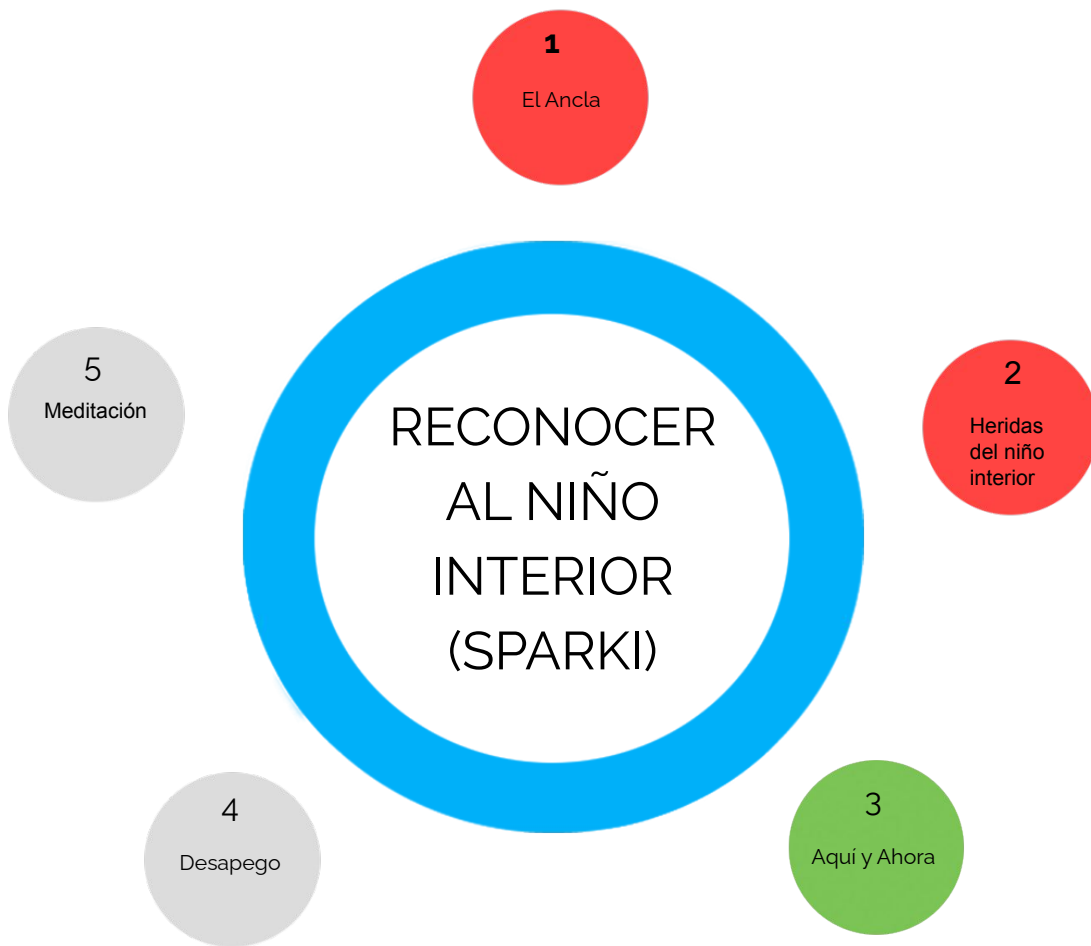


AQUÍ Y AHORA



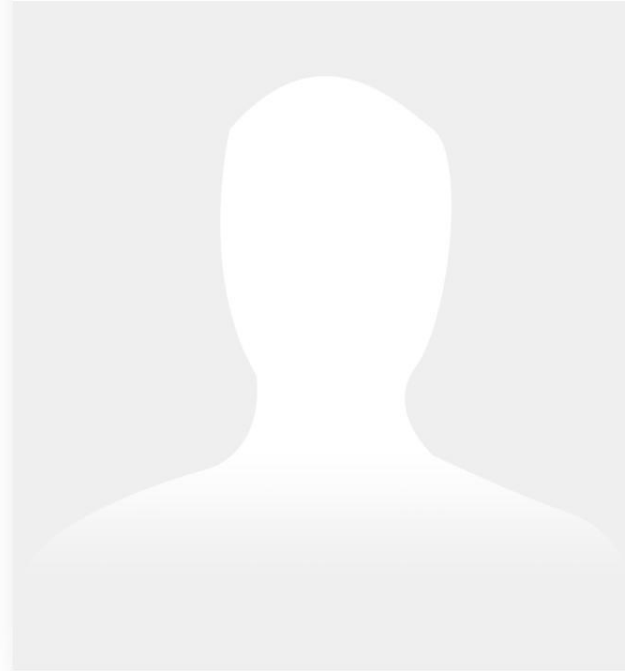
Nieves García
www.nievesgarcia.es

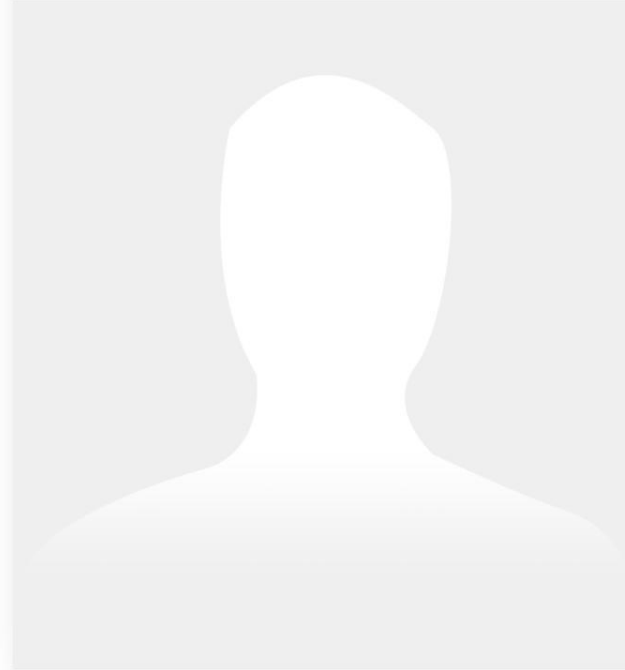


Nieves García
www.nievesgarcia.es

¿Que vas a descubrir?

- ✓ ¿Aquí y ahora?
- ✓ ¿En que afecta a tus proyectos?
- ✓ ¿Por qué es importante?
- ✓ ¿Ejercicio recuperar tu poder?

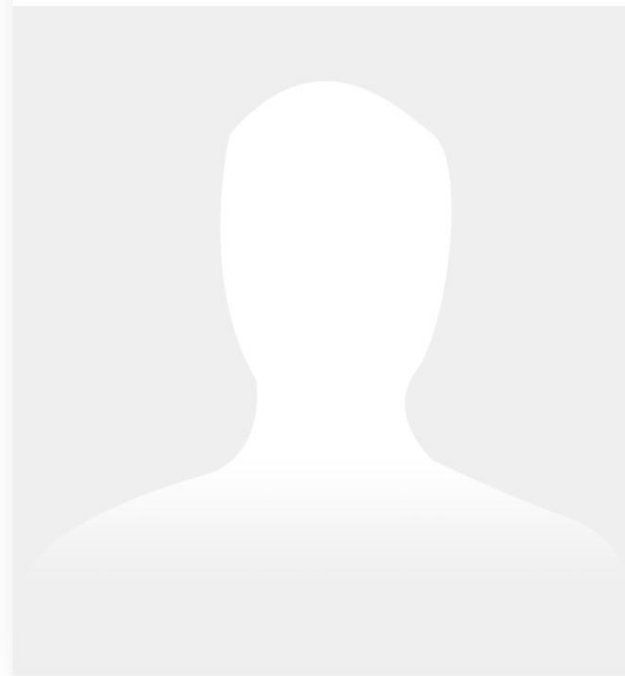




Nieves García
www.nievesgarcia.es

“El objetivo de la vida es nacer plenamente,
pero la tragedia consiste en que la mayor parte de
nosotros muere sin haber nacido verdaderamente.
Vivir, es nacer a cada instante”

ERICH FROMM



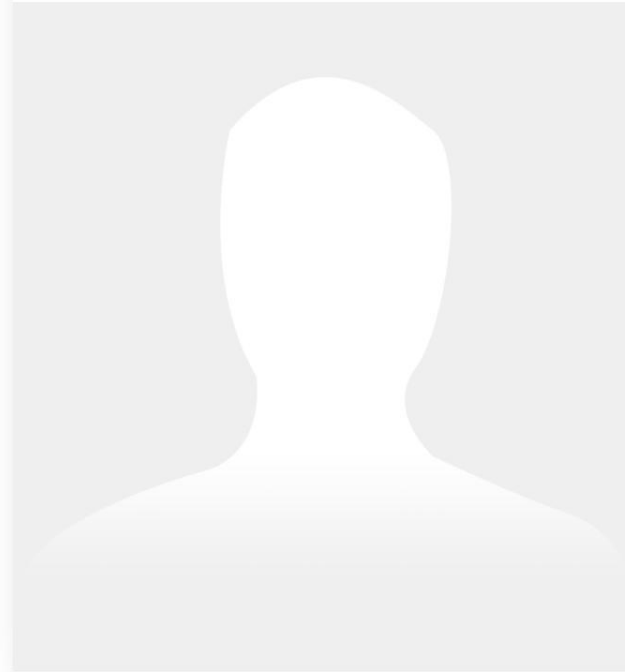
Aquí y Ahora



Nieves García
www.nievesgarcia.es

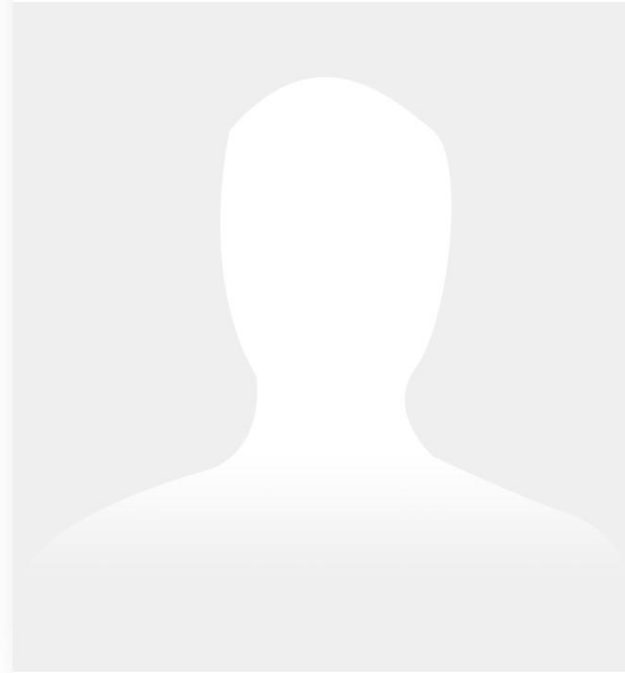
Aquí y Ahora

- ✓ Nuestra vida se despliega en una infinidad sucesiva de instantes
- ✓ Lo que pasó y reside en nuestra memoria constituye nuestro pasado
- ✓ Lo que está por llegar será nuestro futuro



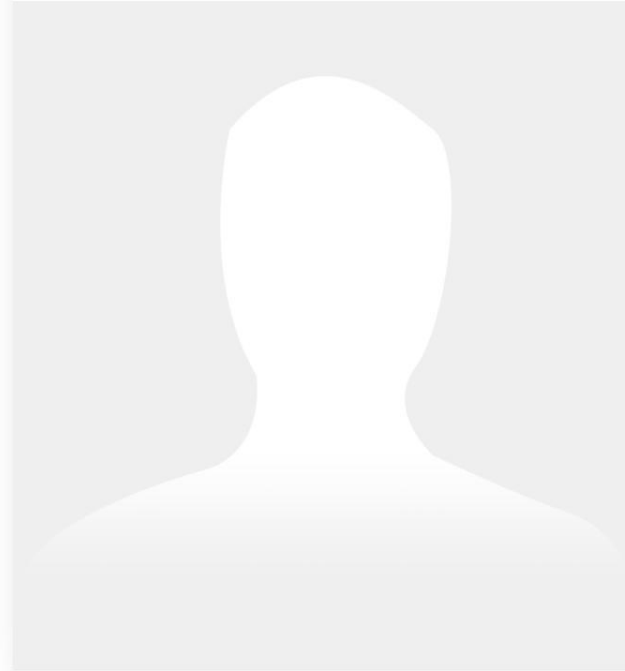
Aquí y ahora

- ✓ Aquello que es real
- ✓ Lo único y verdadero que tenemos
- ✓ Es el momento presente
- ✓ El presente se manifiesta en el aquí y ahora



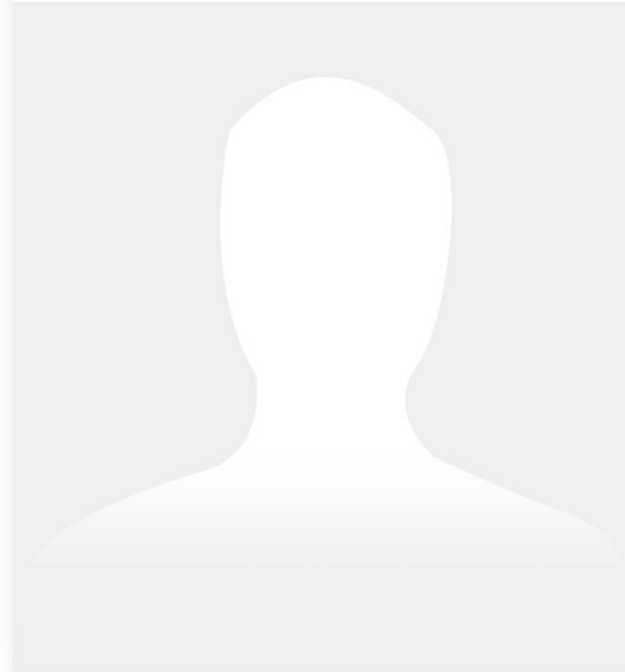
Aquí y ahora

- ✓ Vivir en el pasado = resentimientos
- ✓ Vivir en el futuro = miedos



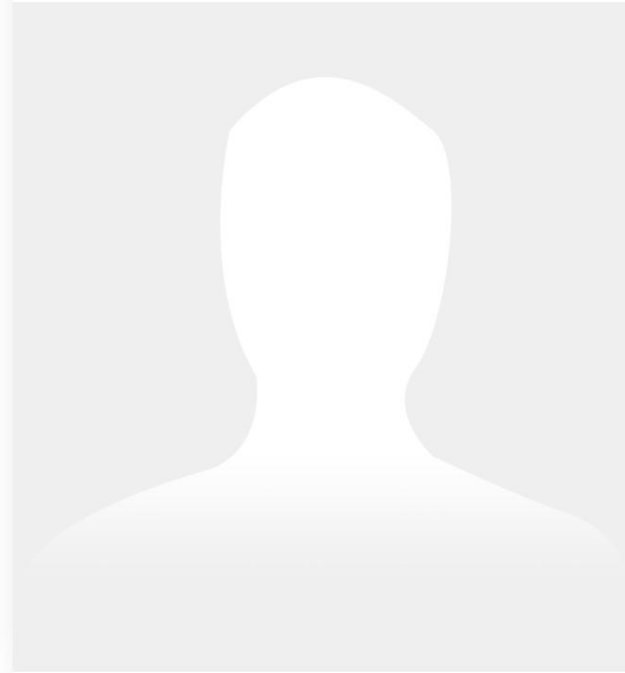
Aquí y ahora

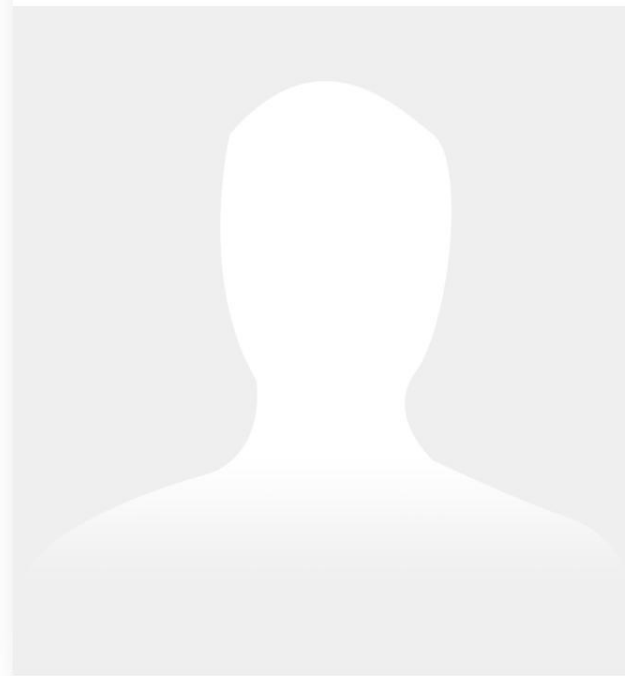
- ✓ Cada vez que revives mentalmente una situación dolorosa del pasado, todas tus células lo perciben como si estuviera sucediendo en el presente



Aquí y ahora

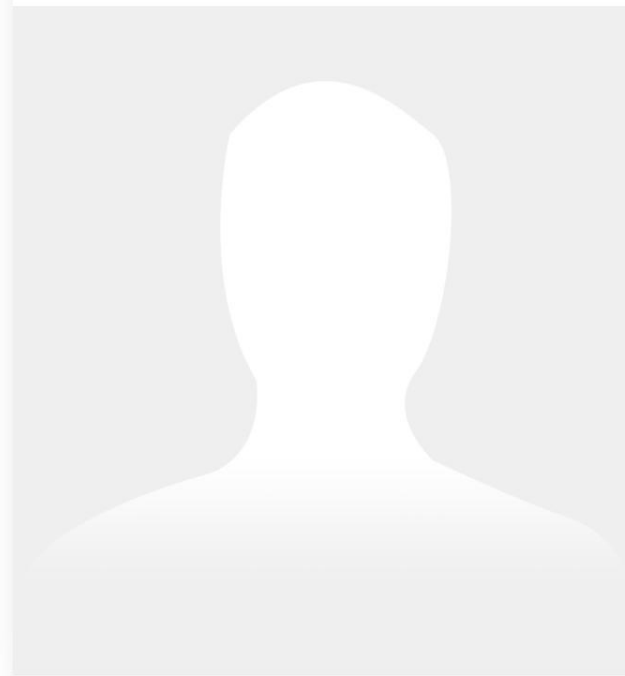
- ✓ Vivir preocupado por el futuro te aleja del regalo de la vida
- ✓ No soluciona los problemas
- ✓ Sufres por situaciones que solo existen en tu mente





Nieves García
www.nievesgarcia.es

- ✓ Cuando tenemos nuestros pensamientos
- ✓ En el futuro
- ✓ O en el pasado
- ✓ Estamos verdaderamente enfermos

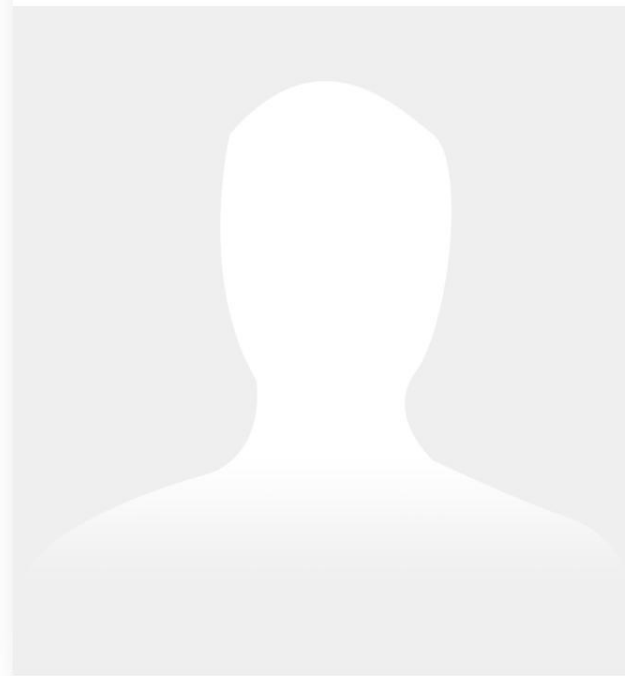


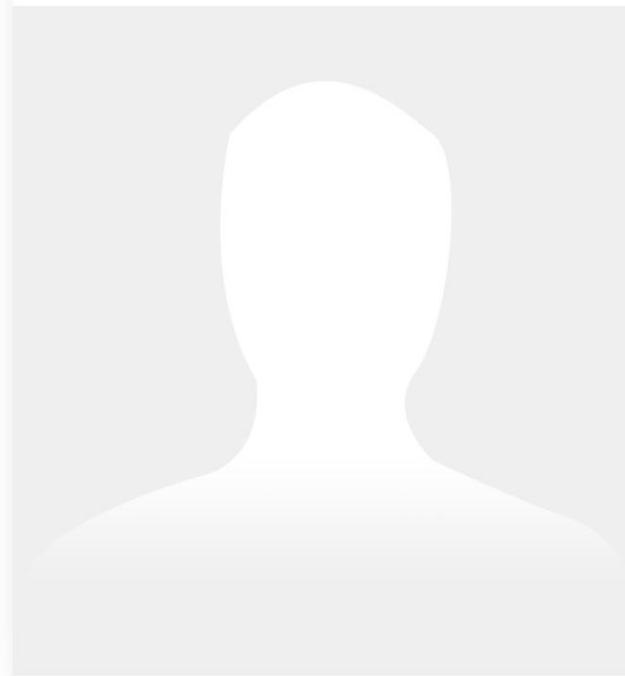


Nieves García
www.nievesgarcia.es

Aquí y ahora

- ✓ Dónde está tu cuerpo
- ✓ Deben estar tu mente
- ✓ Y tus emociones
- ✓ Mente, cuerpo y espíritu aquí y ahora =
salud y bienestar





Nieves García
www.nievesgarcia.es

Consejos para vivir Aquí y Ahora

- ✓ Se consciente de las sensaciones de tu cuerpo
- ✓ Cuando te sorprendas pensando en el futuro o pasado
- ✓ Regresa al presente observando lo que hay a tu alrededor



Consejos para vivir Aquí y Ahora

- ✓ Haz ejercicios de enraizamiento cómo saltar 30 segundos en el mismo lugar
- ✓ Enfócate en tu respiración, inhala y exhala conscientemente
- ✓ No pelees con tu mente, vivir el aquí y ahora es cuestión de práctica

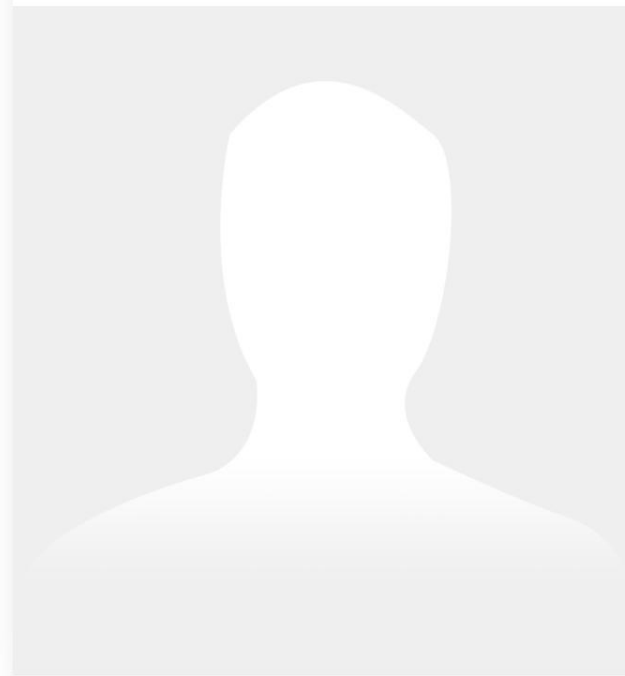




Nieves García
www.nievesgarcia.es

Ejercicio

- ✓ Vela color anclaje, libreta y bolígrafo
- ✓ Lugar cómodo
- ✓ Cerrar los ojos
- ✓ Respiraciones profundas
- ✓ Observar todos los pensamientos que
llegan a tu mente



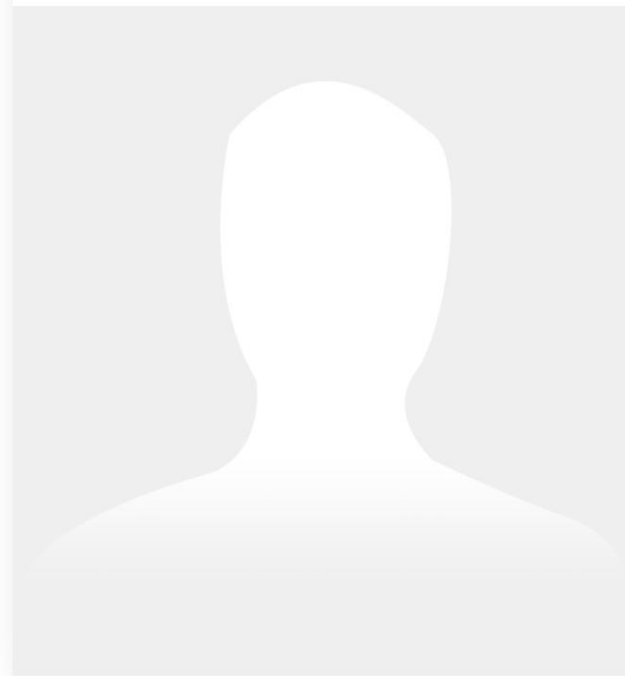
Ejercicio

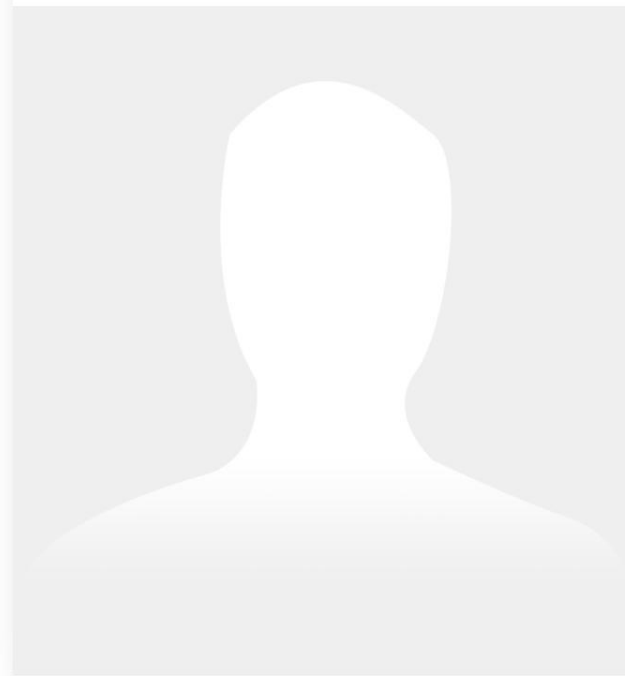
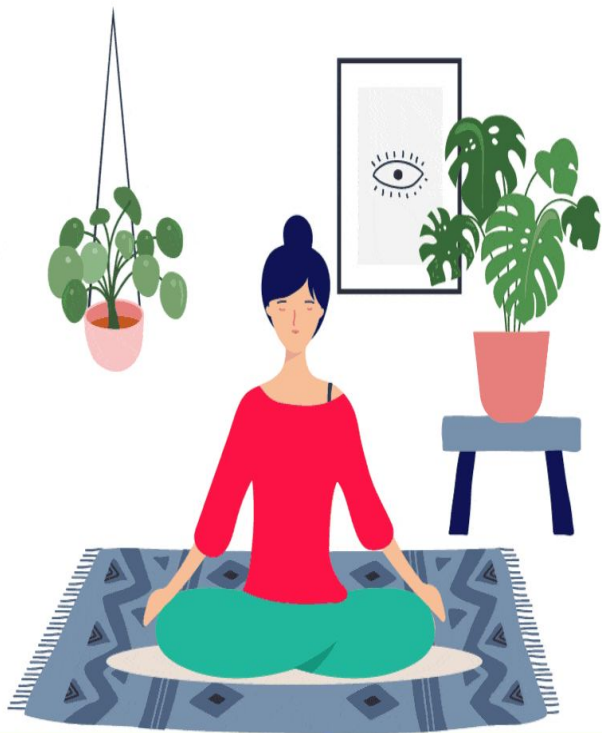
- ✓ Escribe en tu libreta los pensamientos que has tenido
- ✓ Ejemplo: tengo que cocinar, los niños, la compra... (ocupado/a)
- ✓ Pelea que hayas tenido, algo que te haya pasado



Ejercicio

- ✓ Es importante que seas consciente
- ✓ De todos los pensamientos y creencias que te están limitando
- ✓ En el avanzar de tu vida
- ✓ Cada momento presente es lo único que importa





Nieves García
www.nievesgarcia.es

Ejercicio

- ✓ Tenemos que estar aquí y ahora
- ✓ Cuerpo, mente y emociones
- ✓ En el lugar donde te encuentras
- ✓ En cada momento



Ejercicio

- ✓ Identifica cuales son los pensamientos
- ✓ Que te abordan
- ✓ Buscar de donde provienen
- ✓ Ejemplo estoy ocupado/a
- ✓ Investigar en la infancia



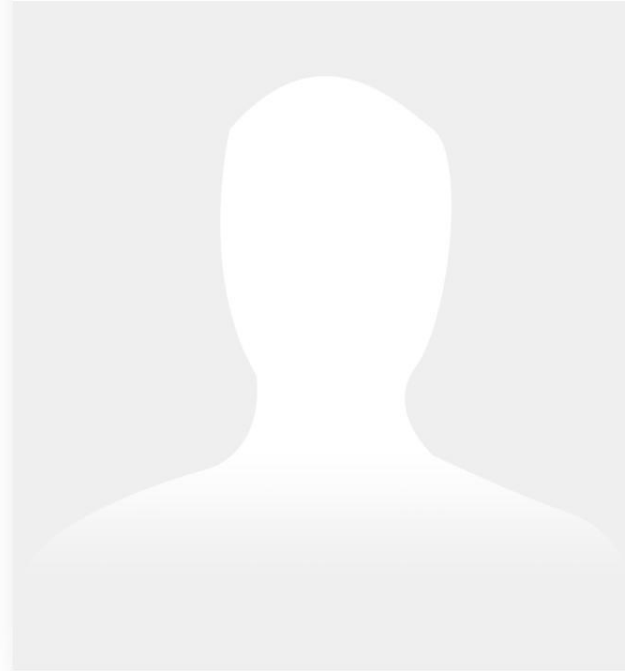
Ejercicio

- ✓ Identifica cuales son los pensamientos
- ✓ Que te abordan
- ✓ Buscar de donde provienen
- ✓ Ejemplo estoy ocupado/a
- ✓ Investigar en la infancia



Ejemplo

- ✓ Tus padres
- ✓ Requerías de la atención de tu madre o de tu padre
- ✓ Te decían ahora **no** que estoy muy ocupado/a
- ✓ Se crea un patrón que hace que tu no tengas tiempo para ti



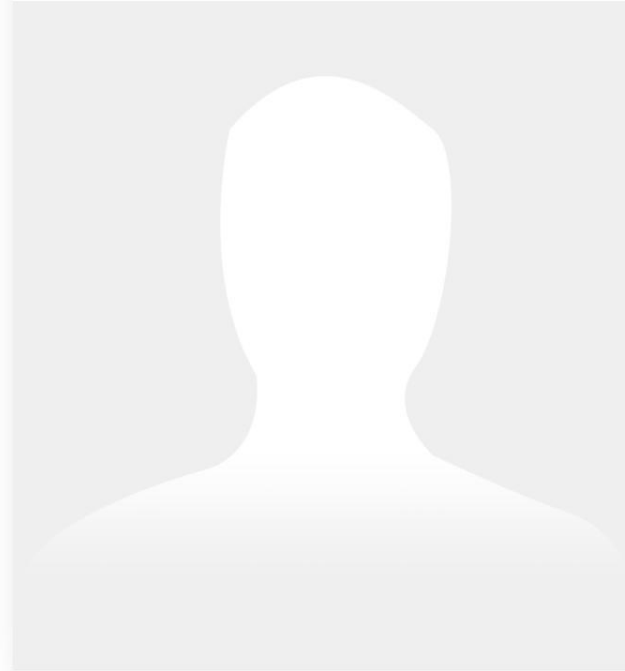
Ejercicio

- ✓ Perdonar
- ✓ Nos libera
- ✓ Todo cambia
- ✓ Comenzarás a tener tiempo para ti



En Resumen

- ✓ ¿Aquí y ahora?
- ✓ ¿En que afecta a tus proyectos?
- ✓ ¿Por qué es importante?
- ✓ ¿Ejercicio recuperar tu poder?



Escribe en 1 minuto...

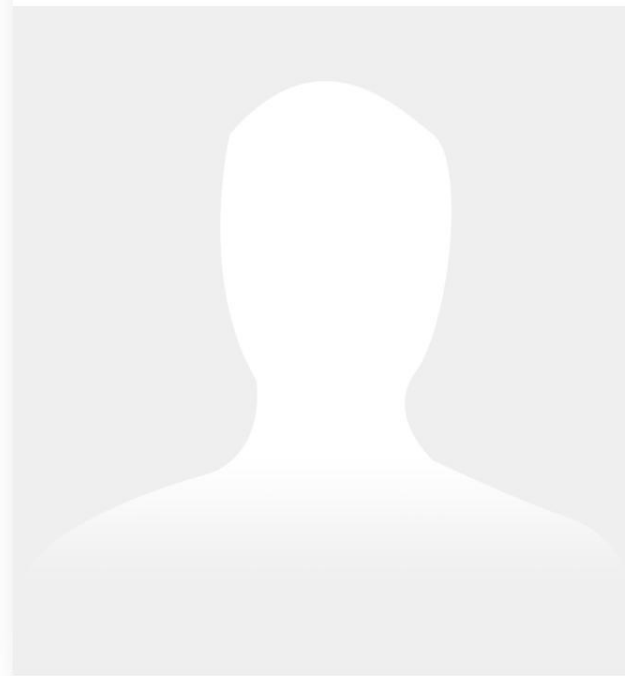
- ✓ ¿Qué has descubierto con este video
- ✓ ¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes se pierden si no se fijan



Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



Nieves García
www.nievesgarcia.es

¡Aplicar lo aprendido !



Toma tu libreta y bolígrafo

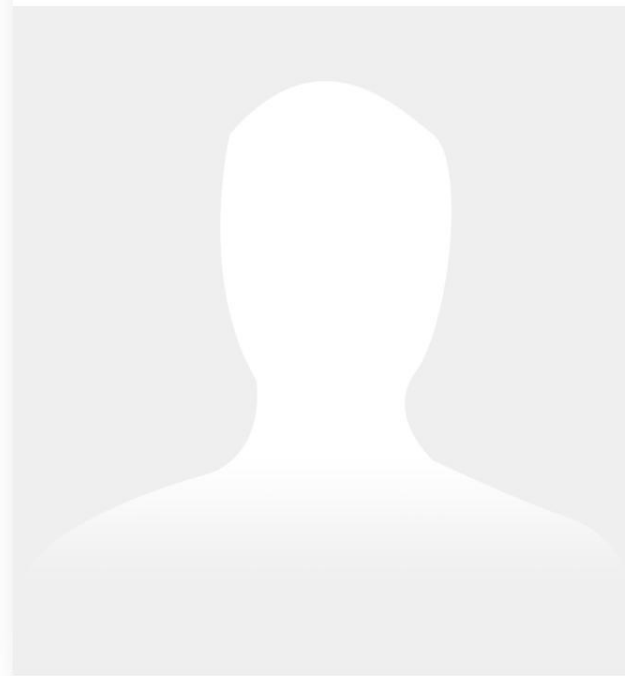
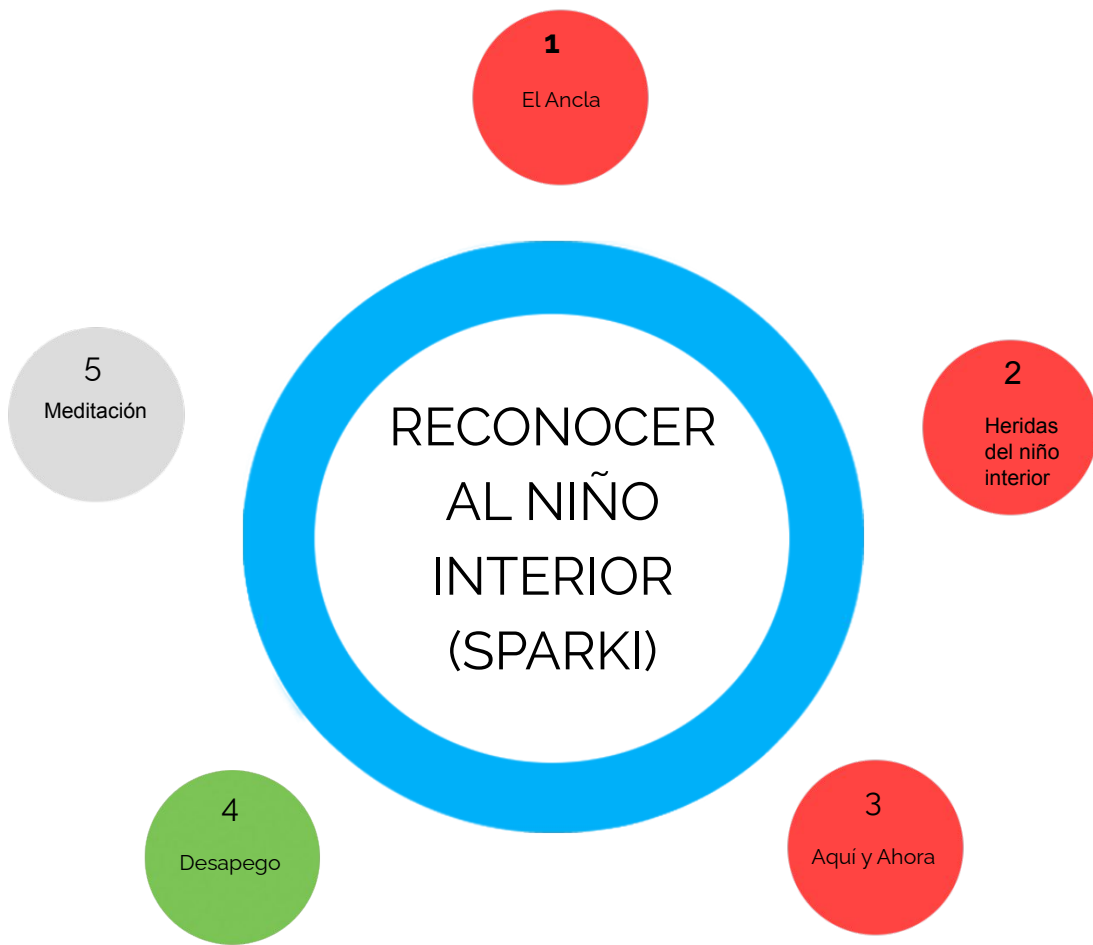
Enciende la vela

Haz la meditación

Observa tus pensamientos

Toma nota de ellos y analiza en tu niñez





Nieves García
www.nievesgarcia.es

¿Que vas a descubrir?

- ✓ ¿Desapego?
- ✓ ¿En que afecta a tus proyectos?
- ✓ ¿Por qué es importante?
- ✓ ¿Ejercicio recuperar tu poder?

