GARABATOS TERAPÉUTICOS PARA LIBERAR TUS EMOCIONES

Editorial	LAROUSSE
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9791387520168
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	240x190x9 mm.
Peso	332
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/04/2025

Pastor Bojanovich, Isabella

SINOPSIS

Los garabatos terapéuticos son una nueva, divertida y efectiva forma de encontrar calma con unos lápices y papel. Los ejercicios combinan diversas técnicas de relajación y meditación para ayudarnos a calmar la mente y el cuerpo, conectar con el momento presente y entrar en contacto con ese lado creativo que permite la expresión libre de nuestras emociones sin necesidad de usar palabras.
Los garabatos meditativos se basan en arteterapia, yoga, mindfulness, grafología y otras prácticas que, combinadas y llevadas al papel, proporcionan maravillosos beneficios para nuestro sistema nervioso. La ansiedad y el estrés se reducen al practicar unos minutos al día, con ejercicios para:
- Conectar la respiración con los trazos para conseguir un estado de calma - Despertar la creatividad y ayudar a conectar con nuestro niño interior - Serenar la mente y aliviar el estrés - Mejorar la concentración y la memoria y lograr una relajación eficaz - Crear nuevas redes neuronales para fomentar el pensamiento creativo - Liberar la expresión para hacer salir emociones reprimidas
Estos ejercicios los puede practicar cualquier persona que busque nuevas formas de disfrutar de momentos de relajación, reducir el nerviosismo, los pensamientos negativos y aprender a autorregularse a través del arte y la creación....