

¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS HOLÍSTICAS?

Tienen como objetivo lograr un estado mental de salud y bienestar óptimo, al alinear todas las partes que componen a la persona: mente, cuerpo, espíritu y las emociones. Está fundamentado en la creencia de que si uno de estos componentes se ve afectado, se afectará el todo.

Es beneficioso para personas que estén atravesando por algún dolor o enfermedad, estrés y quienes buscan un mayor balance y armonía en sus vidas.

PREPARADO POR:
MERARI FIGUEROA GONZÁLEZ

CONSEJERA PROFESIONAL EN
ADIESTRAMIENTO



CONSEJERÍA: ENFOQUE HOLÍSTICO

Técnicas para el cuidado de tus emociones

AROMATERAPIA



Esta técnica está basada en el uso de aceites esenciales para promover un mayor balance, armonía y mejorar la salud del cuerpo y la mente.

- **Lavanda:** Provee calma, disminuye la ansiedad y estrés, ayudando a conciliar el sueño.
- **Menta:** Ayuda en la concentración.
- **Romero:** Elimina el cansancio físico y mental, brindando mayor energía.

YOGA



Promueve el Desarrollo de mayor fuerza y flexibilidad física. Esta técnica envuelve el control de la respiración, lo cual fomenta una mayor concentración en las tareas que se realicen.

- **Ananda:** Reducir el estrés
- **Anusara:** Autodescubrimiento
- **Nidra:** Mejorar la calidad de sueño
- **Kriya:** Ayuda en la concentración
- **Yoga Integral:** Mejorar física y mentalmente

MINDFULNESS



Es el acto de enfocar toda la atención en el control de la respiración, de modo que la persona se conecte con todo lo que sucede a su alrededor.

- **Meditación centrada en la respiración**
- **Scanner corporal**
- **Meditación de Amor Benevolente**
- **Meditación Vipassana**

BENEFICIOS:

- Disminución del estrés
- Manejo de la ansiedad
- Reducir riesgo de enfermedades cardíacas
- Mejorar la agilidad de la memoria
- Reduce los dolores de cabeza
- Mejora la concentración
- Mejora la autorregulación
- Promueve un buen nivel de autoestima
- Promueve mejores hábitos de sueño
- Fomenta mayor tranquilidad

¿PARA QUE SE UTILIZAN?

Para promover que la persona sea consciente de las conexiones entre las emociones, pensamientos, experiencias físicas y espiritualidad. El profesional se encarga de que cada uno de estos componentes trabajen en armonía, de este modo la persona tendrá un mejor funcionamiento y desempeño diario.

