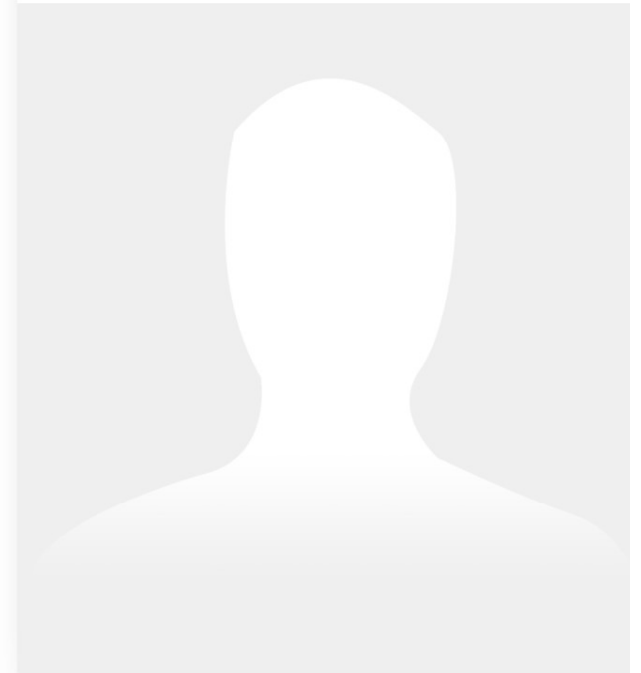


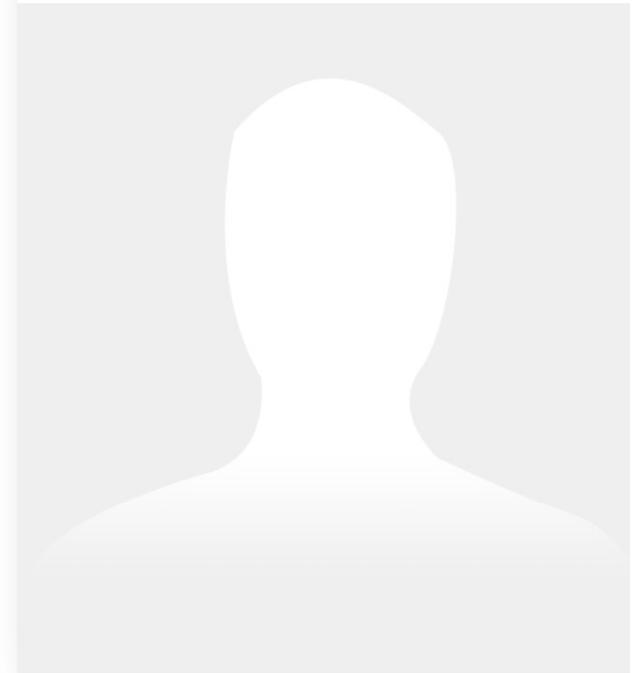
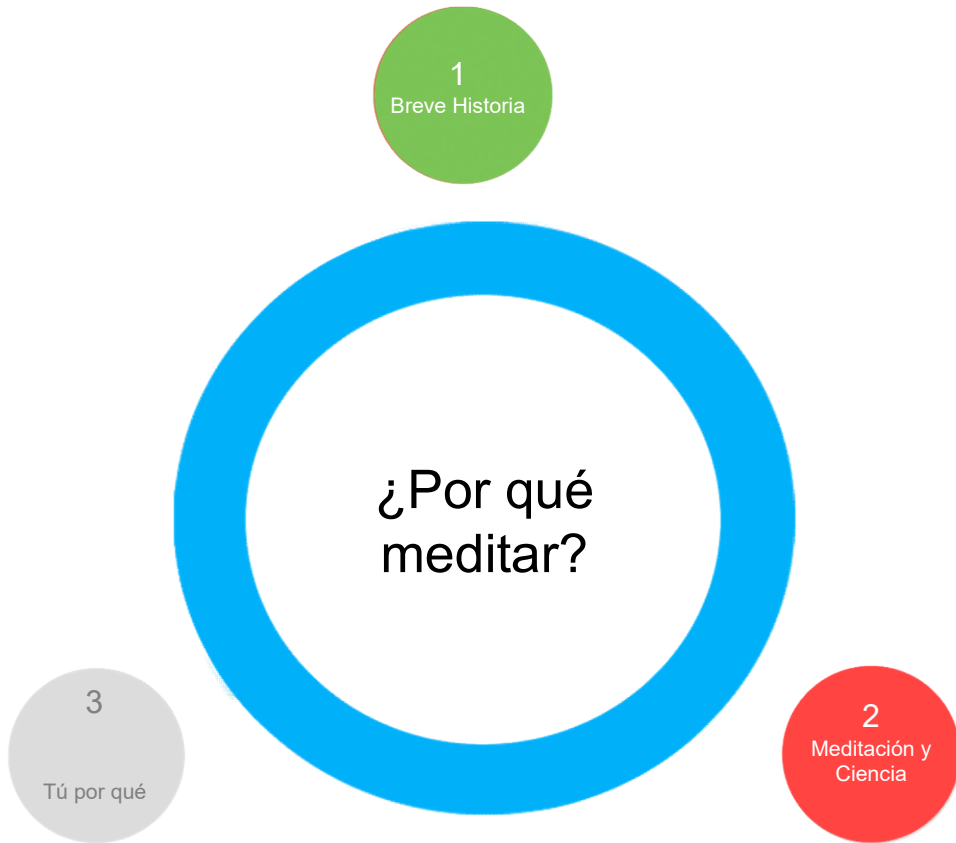
¿Por qué Meditar?

L2. Meditación y Ciencia



María José Ramírez

acdrlamariposa.com



María José Ramírez

acdrlamariposa.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Por qué la ciencia se interesa por la meditación?
- ✓ ¿Qué experimentos se han realizado?
- ✓ ¿A qué conclusión llega la ciencia?
- ✓ ¿Por qué es importante practicar?

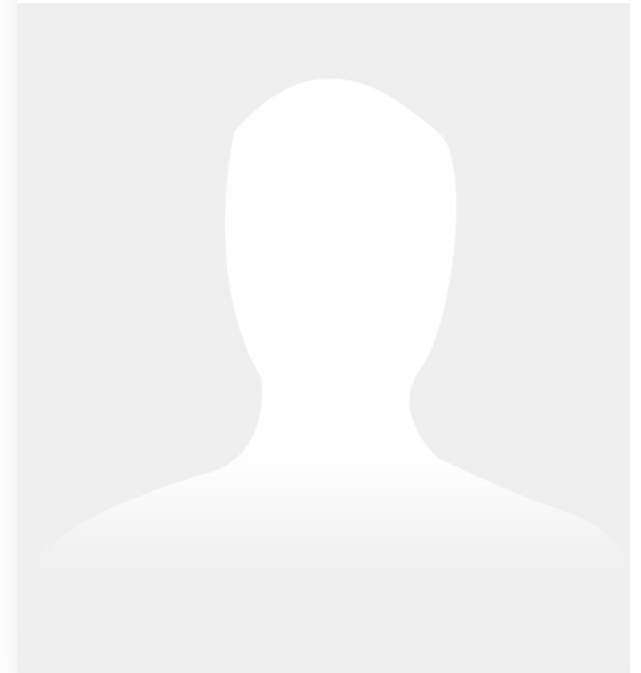


María José Ramírez

acdriamariposa.com

¿Por qué la ciencia se interesa?

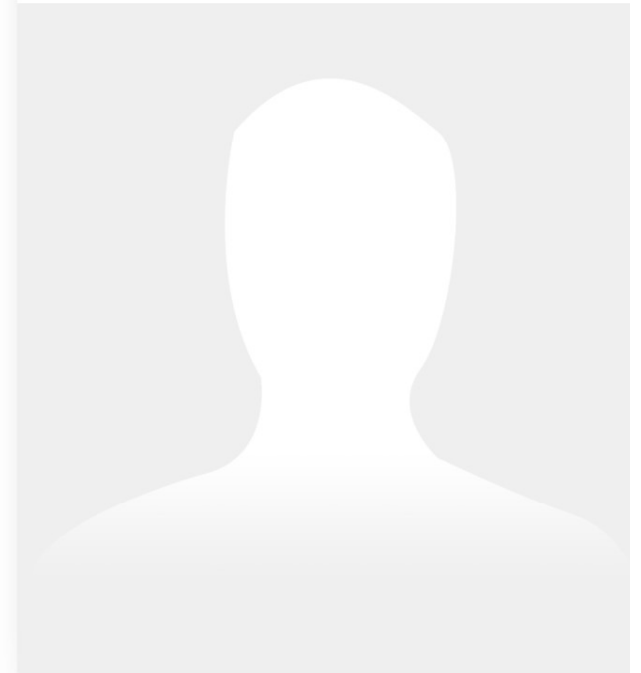
- ✓ Los meditadores se vuelven más felices
- ✓ ¿Qué ocurre en el cerebro cuando meditamos?
- ✓ ¿A qué conclusión llega la ciencia?
- ✓ Neuroplasticidad del cerebro



María José Ramírez

acdriamariposa.com

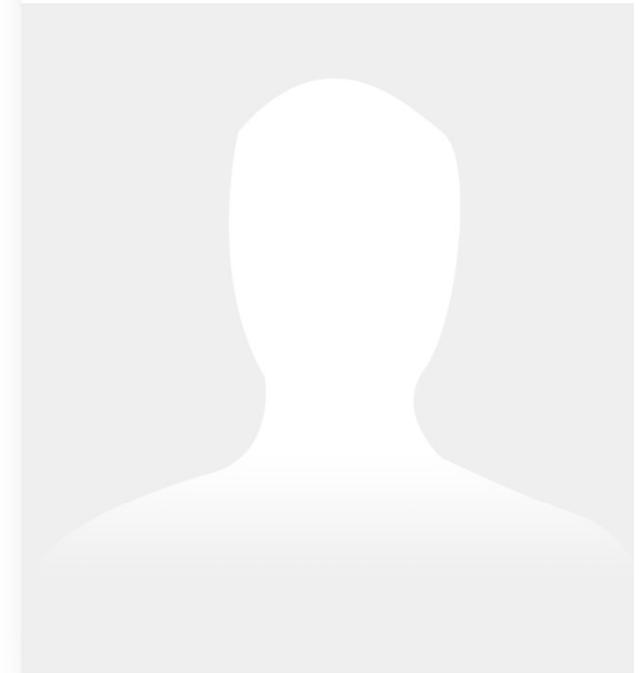
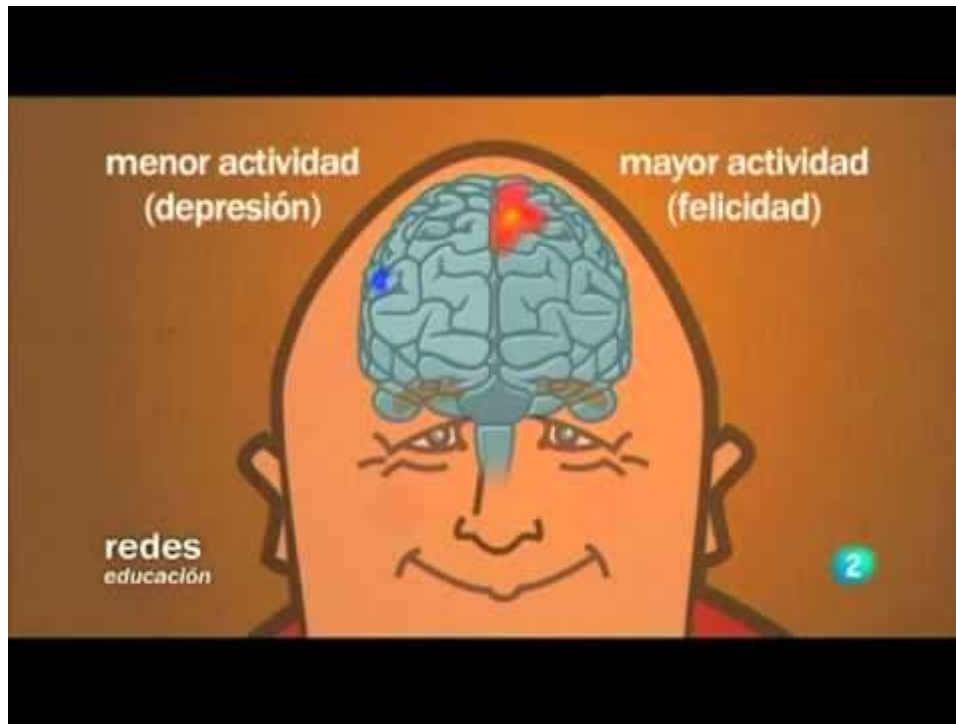
¿Por qué la ciencia se interesa?



María José Ramírez

acdrlamariposa.com

¿Por qué la ciencia se interesa?

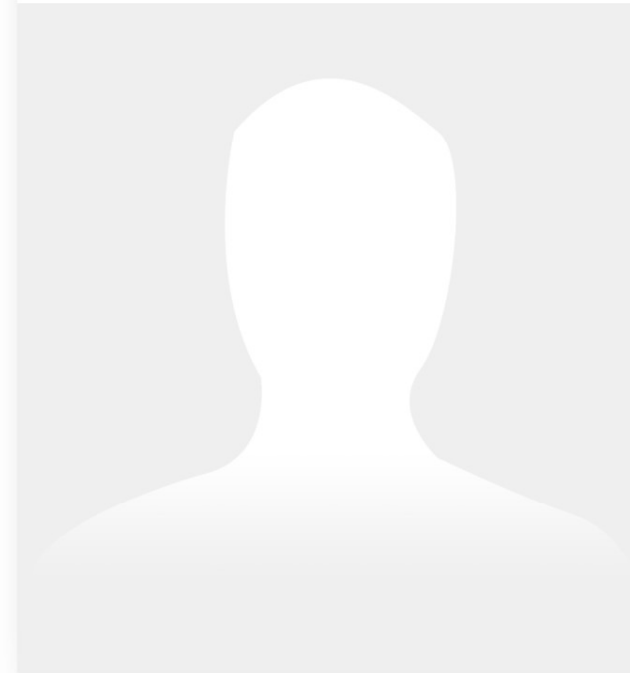


María José Ramírez

acdrlamariposa.com

Cambios en el cerebro

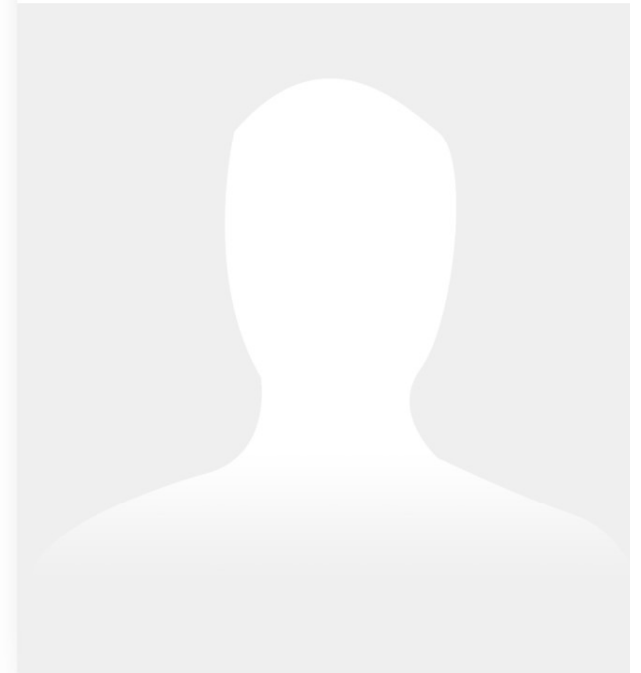
- ✓ Cortex prefrontal izquierdo (Emoción positiva)
- ✓ La actividad de la Amígdala se reduce (Miedo)
- ✓ Mejora la Atención
- ✓ Mejora la Memoria



María José Ramírez

acdriamariposa.com

Experimento

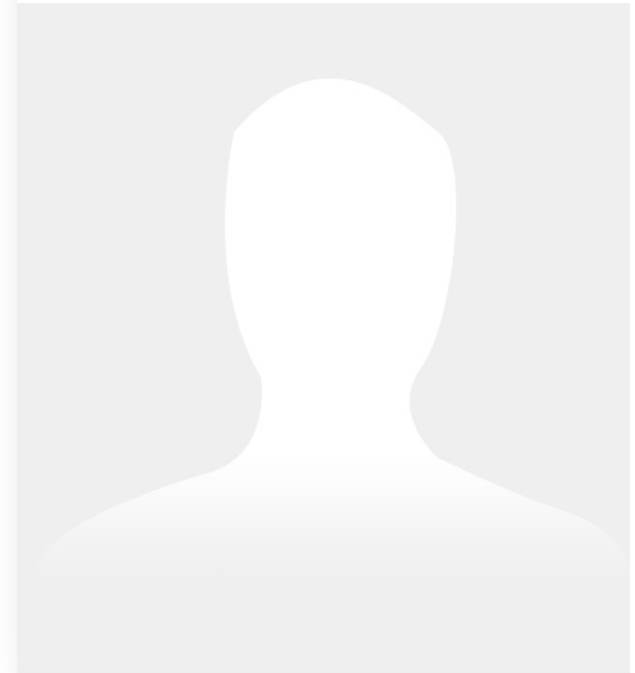


María José Ramírez

acdrlamariposa.com

Experimento

- ✓ ½ h al día durante 3 meses
- ✓ Su actividad cerebral cambió
- ✓ La Atención y la eficacia mejoró
- ✓ Si las empresas lo supieran...

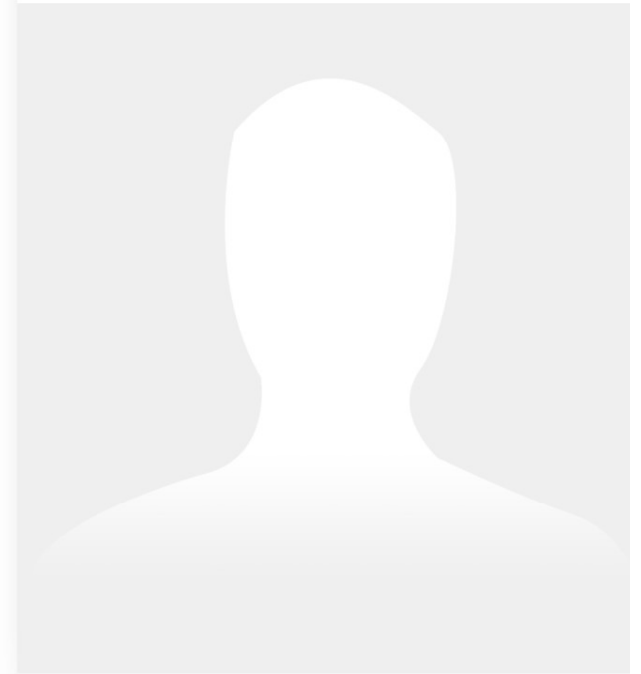


María José Ramírez

acdriamariposa.com

La clave

Practica cada día con Alegría



María José Ramírez

acdriamariposa.com

La clave

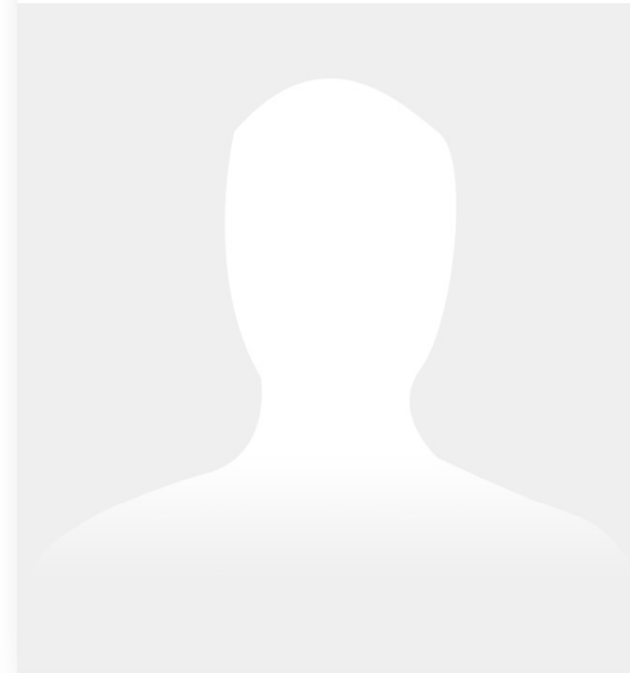


María José Ramírez

acdrlamariposa.com

¿A qué conclusión llega la ciencia?

- ✓ Cambia el modo de funcionar del cerebro
- ✓ Se incrementa la emoción positiva
- ✓ Se disminuye el miedo y la ira
- ✓ Mejora la Atención y la Memoria

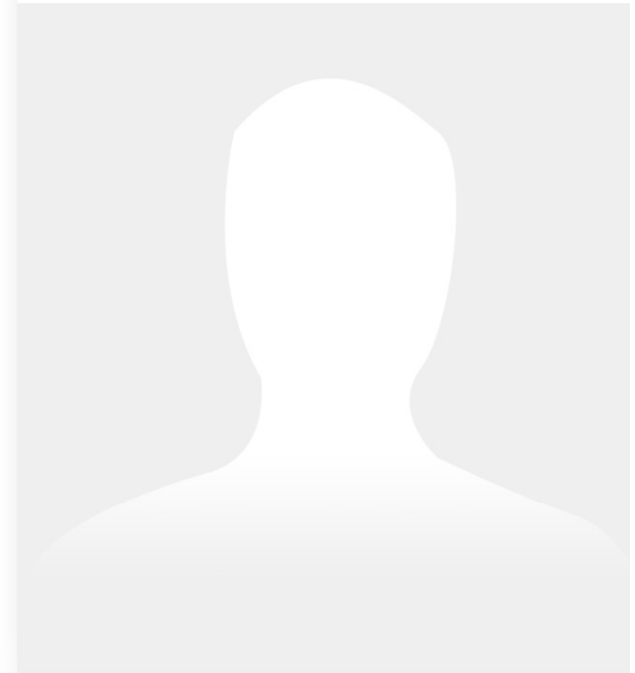


María José Ramírez

acdriamariposa.com

¿Por qué es Importante Meditar?

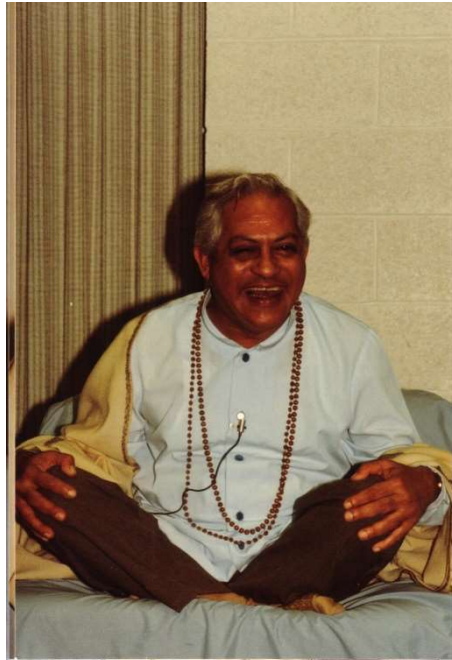
- ✓ Te hace más positivo
- ✓ Te ayuda a mejorar la gestión de tus emociones
- ✓ Te induce a la calma
- ✓ Está a tu alcance y Es Fácil



María José Ramírez

acdriamariposa.com

Gururaj Ananda Yogi



Gururaj Ananda Yogui, fundación Ifsu.



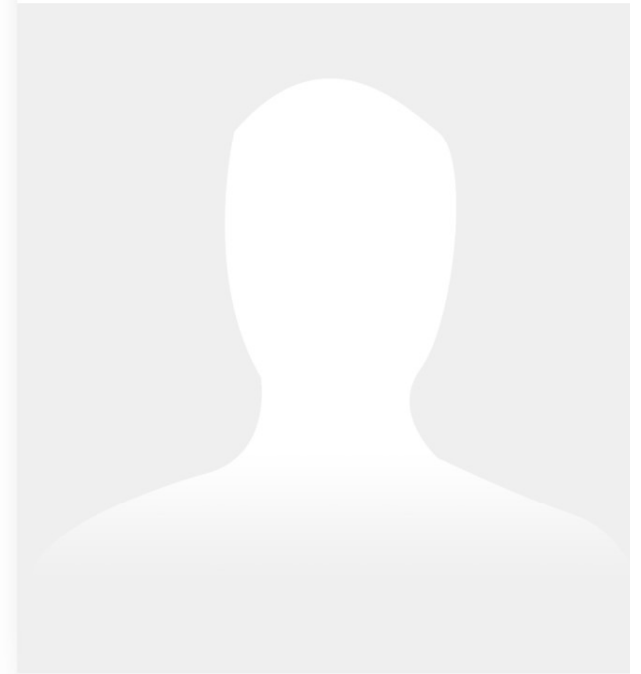
María José Ramírez

acdrlamariposa.com

¿Por qué es importante meditar?

“La meditación libera, quita la dureza y aporta la dulzura que inspira el amor”

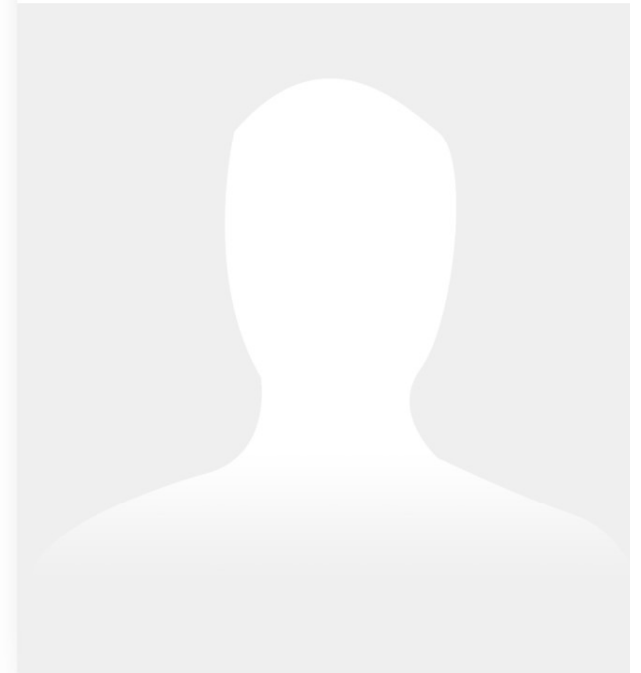
Gururaj Ananda Yogui, fundación Ifsu.



María José Ramírez

acdriamariposa.com

¿Quieres sentirte así?

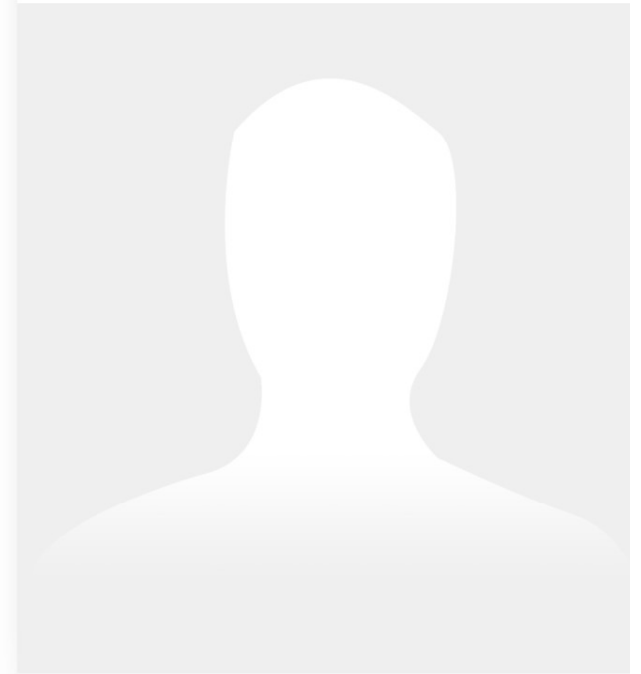


María José Ramírez

acdrlamariposa.com

En resumen

- ✓ La ciencia se interesa
- ✓ Ha realizado experimentos
- ✓ El cerebro cambia
- ✓ ¿Te parece importante?



María José Ramírez

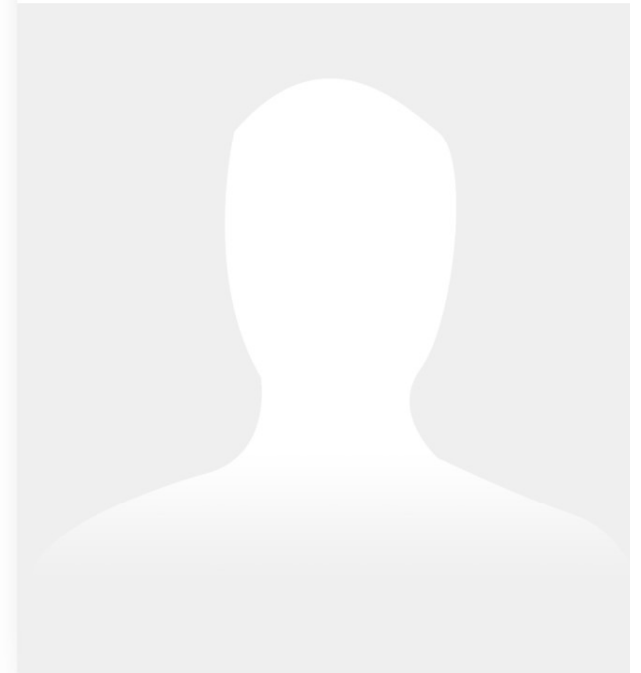
acdriamariposa.com

Escribe en 1 minuto...

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

Toma nota **AHORA MISMO**

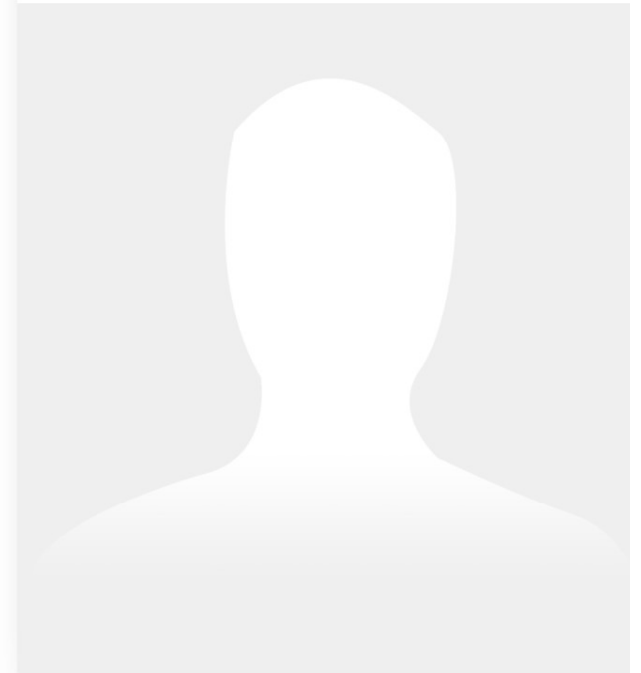
Los aprendizajes se pierden si no se fijan



María José Ramírez

acdriamariposa.com

Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!

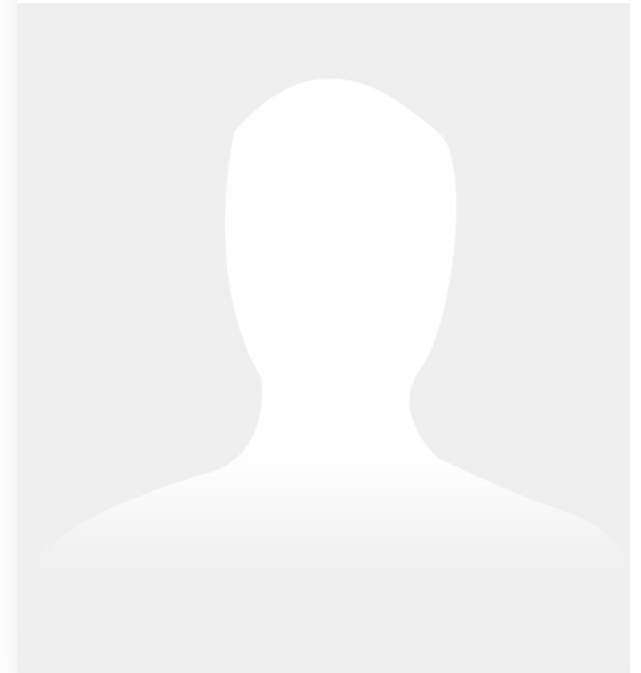


María José Ramírez

acdrlamariposa.com

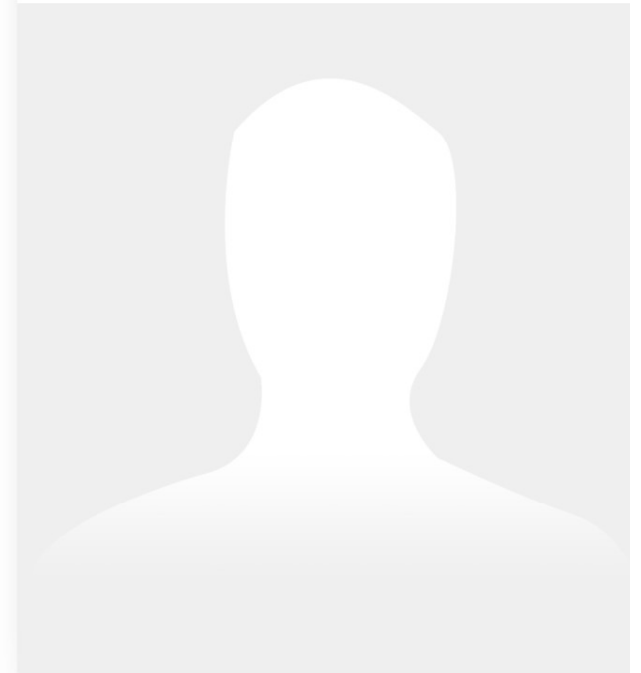
¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Busca un Artículo sobre algún experimento
- ✓ Escríbelo en los comentarios abajo



María José Ramírez

acdriamariposa.com



María José Ramírez

acdrlamariposa.com