

GRoW -Book

Consigue tus
propósitos
2022



Quinto paso

Cuida a tu compañera de viaje: tu mente.



GrowU

-Book 5

FEBRERO 2022



¿Cómo eliminar los pensamientos residuales al final del día?

01

YOGA

Beneficios químicos en nuestra mente.

02

COMPASIÓN

Te traemos una meditación para trabajar la auto-compasión.

03

DETOX
DIGITAL

Información digital inconsciente y cómo filtrarla.



1 El yoga cambia nuestra mente.



Nuestro cerebro cambia al practicar

¿Qué pasa realmente en nuestro cerebro cuando practicamos? Descubre estos 5 cambios que suceden en tí después de tu práctica y que están ayudándote a limpiar tu mente



1- Según estudios llevados a cabo en la Universidad de ~~Boston~~ **Boston** la práctica del yoga, aumentan nuestros niveles de GABA, un neurotransmisor que afecta directamente al sistema nervioso central y calma la actividad cerebral.

2- En estudios realizados en Harvard han descubierto que, después de dos meses de practicar yoga, aumenta la densidad de la materia gris en el hipocampo, que produce un aumento de la memoria y la capacidad de aprendizaje.



3- Relax como emoción. Cuando practicamos yoga se producen cambios en la amígdala, la parte del sistema límbico responsable de controlar nuestros niveles de ansiedad. Por lo que aumenta la sensación de relajación en nosotras.



4- Bye Bye estrés!

Cualquier tipo de práctica asociada al yoga, desde el pranayama, hasta un handstand, pasando por hanumanasana, reduce la cantidad de cortisol en el cerebro, la hormona que se dispara cuando estamos nerviosos.



5- Activa el sistema nervioso parasimpático lo que provoca que se reduzcan el ritmo cardiaco y la presión arterial y se incremente el flujo sanguíneo a los órganos internos.

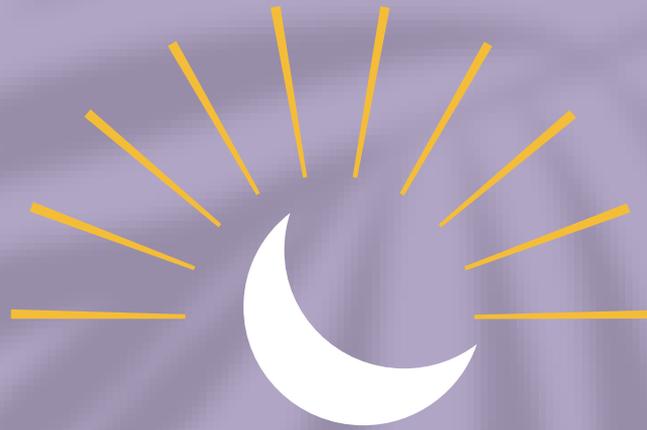
¿No tienes tiempo de practicar?

te entendemos.

A veces, vamos tan estresadas que no tenemos tiempo de hacerle hueco al yoga. Ir hasta el estudio, realizar una practica completa...puede ser contraproducente para liberarnos del estrés pero...

**Tenemos
varias
opciones
para ti.**





**El momento
ideal para
practicar yoga
es justo cuando
no tienes
tiempo para
practicarlo.**

Saludar al sol es saludarte a ti.

Está demostrado que realizar 10 minutos de saludos al sol (SURYA NAMASKAR) al día te dota de los beneficios mentales del yoga. ¿Sacamos 10 minutos para saludarnos?



Practica Online.

Quizás tener videos a la hora que los necesitas o no gastar el tiempo en llegar al estudio puede ayudarte a introducir el yoga en tu rutina. Descubre cómo lo hacemos en Grow.

[YOGA ONLINE.](#)





2

Si tu
compasión
no te incluye
a ti mismo,
está
incompleta.

(Jack Kornfield)

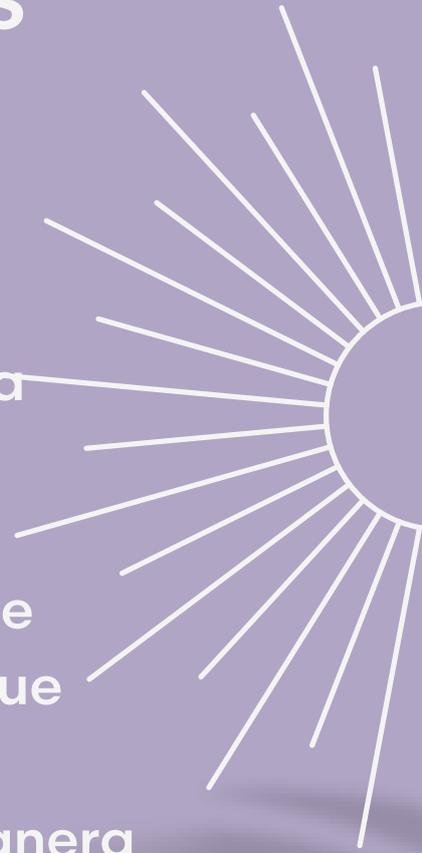


La auto-compasión puede limpiar nuestros pensamientos negativos.

Uno de los efectos que más daño hace a nuestra mente hoy en día es la auto-exigencia.

Somos mucho más permisivos con lo que nos permitimos a nosotros que con lo que esperamos de los demás.

Los pensamientos que capan nuestra manera de hacer, la sensación de nunca ser suficiente lo que conseguimos y nuestra autoexigencia a la hora de comer, relacionarnos, trabajar, etc solo tienen una cura posible:



La semana pasada hablamos del mindfulness y la meditación, ¿Lo practicamos?



Te regalamos una meditación de mindfulness para trabajar la autocompasión

Nos la trae Pura Cano, nuestra instructora de la certificación de Mindfulness del próximo Mayo.

[DESCARGA EL AUDIO](#)

3



**Reduce el
impacto de la
información
digital
inconsciente.**



Gran parte de la información que genera nuestros pensamientos negativos y limitantes vienen dados por información inconsciente que almacenamos.

Aunque nos creamos inmunes a lo que vemos, leemos y oímos a lo largo del día, ninguna estamos a salvo de almacenar información que pueda provocar en nosotras, en combinación con nuestros pensamientos:

- Creencias limitantes.
- Comparación inconsciente con otras personas u otras vidas.
- Desarraigo de nuestras verdaderas metas y objetivos.
- Desconexión de lo que verdaderamente nos hace sentir bien.
- Ciclos rumiativos...



A person wearing a yellow sweater is reading an open book. In the top left corner, there is a white line-art icon of a sun with rays. The background is a soft, out-of-focus grey.

Como realizar un Detox digital

- Marca un horario. A menudo, por motivos de trabajo o personales no puedes dejar de lado el móvil por completo, pero para tu entretenimiento, marca un horario.
 - ¡Haz más cosas que te gusten!
 - No tengas el móvil en la mesa, guárdalo que no esté a la vista.
 - Elimina apps + tentadoras y desactiva las notificaciones.
 - Elige un libro que te guste y léelo siempre que te veas invitada a explorar tu móvil.
- 
- A large, solid white circle is positioned in the bottom right corner of the page, partially overlapping the purple background.

Beneficios



Disminuye el cansancio visual y la sensación de caos de la sobre información en tu mente.



Evita el FOMO (Fear Of Missing Out) o miedo a perdernos algo si desconectamos.



Mejora las relaciones personales y profesionales.



Incrementa los niveles de atención y de relajación.



Aumenta el sentido de la realidad



**Libera tu mente
y llénala de
aquello que te
hace feliz.**