

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Conocerse a si mismo

23

P 3 ○ ○ ○



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 23 – Conocerse a sí mismo/a

Cuaderno #23. Conocerse a sí mismo/a

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000**: Hacia el Desarrollo Integral. Cuaderno #1 a 33. Serie 1. "La Educación integral es posible". Pedagogía 3000.

Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000: Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofía Leon, Graciela Linares, Marco Donaire y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformar a nosotros/as mismos.

Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagogía 3000 - Argentina: mejorpuente@gmail.com

¿Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que faciliten una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Así mismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, renovarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y disfrutarlos.

Conocerse a sí mismo/a

Este cuaderno presenta la piedra angular de la verdadera Educación: "Conocerse a uno mismo/a". Provee algunas ideas y actividades sobre cómo implementar **el 7mo Pétalo, el violeta**, en la propuesta de la Escuela de los 7 Pétalos. Corresponde al área de Crecimiento Personal, Crecimiento Interno o Auto-ciencia (*Self-Science* en inglés). También esta sección se puede llamar "filosofía activa" o Educación Holística Avanzada. La expresión "Conocerse a uno mismo" (*Know Thyself* en inglés) proviene del filósofo griego Sócrates. Era gravado en la entrada del Templo de Apolo en Delfos, en la antigua Grecia.

La Educación es completa, sólo si atiende regularmente a temas de desarrollo personal, como solía ser en tiempos antiguos. En otras palabras, la Educación "interna" es tan importante como la Educación "externa", en un equilibrio perfecto.

- La Educación "Interna" se refiere a cualquier actividad que permita una mejor comprensión de uno mismo, la Creación y el Propósito de uno.
- La Educación "Externa" permite desarrollarse en los siguientes aspectos: Físico, Cognitivo, Ciencia, Ecología, Tecnología, Inteligencia Emocional, Cultura de la Paz, Arte, Autoexpresión, etc. para ayudar en el mundo exterior. Básicamente corresponde a cualquier materia que pueda preparar a alguien para actuar correctamente en este mundo, y ayudar concretamente a nuestra Sociedad y Planeta, con ética y cooperación.

Este cuaderno está dividido en 7 secciones:

1. Relajarse, saber respirar y conocer su anatomía energética
2. Voz interior y centrarse en el corazón
3. Silencio y observación
4. La Cultura de Paz
5. La belleza
6. Ser feliz
7. Algunas ideas prácticas para el aula y / o el hogar.

Nota: En este cuaderno, cuando decimos "estudiantes", incluimos a todos, desde bebés hasta adultos, considerando que todos estamos en un proceso de aprendizaje y que todos estamos aprendiendo unos de otros.

1. Relajarse, saber respirar y conocer su anatomía energética

Ejercicios de respiración. Se recomienda cualquier ejercicio de relajación y ejercicios de respiración. Tienen que ser agradables y lúdicos.

Anécdota.

Un día vi la computadora de un estudiante, con una nota pegada al lado del teclado. La nota decía "No entrar en pánico, relajarse". En realidad, habría sido más positivo si la etiqueta hubiera dicho "Respira profundamente y relájate", de ésta manera éste estudiante podría haber manejado cualquier situación más fácilmente. Al respirar conscientemente, la mente se mantiene clara y las emociones naturalmente se calman.

Los ejercicios de respiración pueden incluir:

- Respirar "colores".
- Soplar sobre plumas, que se mantengan en el aire (para los más pequeños).
- Inflar su barriga con un peluche encima (para pequeños).
- Hacer ruido mientras respiras.
- Ser consciente de la respiración detrás de la respiración.
- Respirar con la Tierra.
- Respirar con la Naturaleza.
- Hacer un ejercicio físico fuerte (como bailar como loco), y luego detenerse y observar su respiración.
- Escucha el aliento de sus compañeros a través de un estetoscopio.
- Escuchar el aliento propio a través de un estetoscopio.
- Hacer lo mismo con el latido del corazón.
- Respirar todos al mismo tiempo (sincronizar la respiración, y luego el latido del corazón).

Los padres y maestros son animados a practicarlos también, por supuesto.

La respiración es un puente entre lo finito y el infinito.

Es importante que los estudiantes tengan clases sobre su anatomía energética, su lugar en el Universo, la génesis, los diferentes planos de existencia, composición del Universo, propósito de Vida y aprendan a conocer su propia identidad así como conectarse con su esencia. Que hagan su propia investigación y lo comparten...

2. Voz interior y centrarse en el corazón

Son muchas las actividades, juegos y ejercicios que permiten escuchar nuestra voz interior. La voz interior es una combinación de conocimiento, sentidos comunes, sentimientos, intuición y discernimiento natural.

Así que regularmente puedes preguntar a un niño/a o joven:

- "¿Qué sientes sobre esto?"
- "Vaya a dentro de tu corazón, ¿qué dice tu corazón?"
- "Cerramos nuestros ojos y entramos a dentro, ¿qué percibes?"

- "¿Qué dice tu voz interior?"

Por favor, siéntase libre de cambiar las preguntas de acuerdo a la edad y las circunstancias.

- Centrarse en el corazón. Sentir y expandir el corazón permite expandir el campo electromagnético del ser humano y recuperar su poder interior.



Campos electromagnéticos Cerebro / Corazón

Campo	Cerebro	Corazón
Eléctrico	1	Entre 80 y 100 veces más
Magnético	1	5000 veces más

Fuente: Gregg Braden, Rollin McCraty

Ejercicio para aprender a centrarse

Hacer el ejercicio de "Pequeño Buda".

1. Haz un círculo
2. Un niño/a es voluntario para ir al centro y sentarse en una posición de Buda (piernas cruzadas)
3. Tiene que estar muy concentrado, cerrando los ojos. Cuando él se sienta concentrado, da "Pulgar arriba"
4. Luego los otros niños/as tratan de desconcentrarlo. Pueden hacer todo lo que quieran menos: tocar al niño/a, golpearlo o gritar en sus oídos.
5. El juego ha terminado.
 - Cuando el niño/a voluntario se desconcentra (por ejemplo, se echó a reír)
 - Cuando el adulto ve que este niño no se está moviendo y se mantiene completamente concentrado (como en un estado profundo de meditación) por 30 segundos. Da por terminado el ejercicio.
6. Luego le preguntamos al niño/a voluntario qué técnica está usando. Esto ayuda al niño/a a conocerse mejor a sí mismo. Y sabe que su técnica puede funcionar en cualquier situación de la vida. Le ayuda a mantenerse equilibrado. Es un ejercicio muy poderoso.
7. Puedes repetir con diferentes voluntarios. Haz un círculo al final para compartir experiencias y técnicas de concentración.

Poco a poco, los niños/as pueden utilizar diferentes técnicas. Pueden concentrarse en la respiración, los colores, el sonido, repetir algo dentro de sí, etc.

3. Silencio y observación

Otra forma de ayudar con el proceso de autoaprendizaje, es un uso regular del silencio.

Por ejemplo, los maestros deben preparar regularmente (como parte del currículo) momentos especiales y lugares para las siguientes actividades:

a) Escucha consciente

-Por ejemplo, ir a la Naturaleza y escuchar atentamente todos los sonidos (el profesor -también está en silencio total, por supuesto). O escuchar una hermosa pieza musical.
Momento de Lectura Silenciosa (MLS): toda la escuela está en silencio (maestros, personal administrativo, todos). Puede ser 20 minutos, a la misma hora, una vez a la semana. Las personas pueden hacer lo que quieran (acostarse, leer, sentarse, dormir ... mientras permanezcan en silencio) ... Todo el mundo debe permanecer en silencio durante esos 20 minutos. Una música hermosa se toca generalmente en todo el establecimiento.

b) CDO

CDO significa "Observación Directa Consciente", lo que consiste en cualquier ejercicio en el cual el estudiante tenga libertad para explorar algo en silencio sin la interferencia de un adulto. Por ejemplo observar el cielo, el clima, las estrellas, insectos, plantas, flores, piedras, suelos, una fórmula matemática, un teorema de geometría, etc.

c) OIC

Significa "Observación Interna Consciente", que consiste en observar lo que sucede dentro de uno mismo sin la interferencia de un adulto.

d) MON

MON significa Momentos de "Nada", cuando se les permite a los estudiantes hacer absolutamente nada (incluso puede dormir si lo necesita). También lo llamamos "bio-consolidación" (por P3000): es cuando los conocimientos y las experiencias se "precipitan" de forma natural y se asientan.

e) Momento especial de apertura y cierre

Algunas escuelas (por ejemplo, INCRE e IDEJO en Uruguay) suelen tener un momento especial al comienzo del día y al final del día, para que todos simplemente cierren los ojos y vayan a su interior. Puede ser una visualización guiada al principio. Los niños/as y jóvenes se acostumbran rápidamente. A veces pueden guiar la visualización ellos/as mismos. Esto ayuda mucho a tener estudiantes balanceados, junto con los "círculos de escucha" regulares (consultar por favor el cuaderno sobre inteligencia emocional).

En cualquier caso, como regla general, un "maestro" debe escuchar el 80% del tiempo, hablar solo el 20% y divertirse.

4. La Cultura de Paz

La Cultura de Paz, por supuesto, hace parte de la "Educación Interior". Recomendamos encarecidamente realizar actividades regulares relacionadas con la Cultura de Paz: en el aula, la casa y la comunidad. Lo importante es la "presencia interior", la conexión de cada individuo, porque en ese nivel se puede crear la verdadera hermandad.

Por favor vea el mini libro *Paz 3000* y el libro *Paz Activa 3000*, de descarga gratuita en la página web www.pedagoogia3000.info

Podemos coordinar actividades de Cultura de Paz a 8 niveles:

1. Paz con uno mismo.
2. Paz en la escuela (Cero acoso escolar).
3. Paz en la familia y el linaje.

4. Paz local y nacional.
5. Paz con la naturaleza.
6. Paz en el mundo.
7. Paz con "todo". Esto no significa aceptar "todo" pasivamente, a lo contrario, realmente debemos actuar cuando sea necesario (¡y tenemos mucho que hacer en este Planeta!), pero actuar en paz con uno mismo, no "reaccionar" impulsivamente, sino actuar consciente, sabia y compasivamente
8. Paz con la historia y la religión. Recomendamos tener cursos de "religiones comparadas" en el pétalo rosado en el sistema de la Escuela de los 7 pétalos. También para enseñar Historia con una perspectiva más amplia y encontrar soluciones para asegurarnos que la Historia no repita los mismos errores una y otra vez (como la guerra, la tortura y los genocidios).

La Cultura de la Paz es en realidad parte del Pétalo Rosado (en la propuesta de la Escuela de los 7 Pétalos), y también debe realizarse en el pétalo violeta, especialmente la Paz interior.



5. La belleza

Debemos recordar que cualquier cosa relacionada con la belleza elevará naturalmente la consciencia de uno.

El gran pedagogo, el Dr. George Losanov de Bulgaria, solía mencionar: "Cuando la voz de un maestro es melódica como un canto, sus gestos armónicos como danza, sus palabras como poesía, entonces los niños/as no se desconectarán de su alma".

El Dr. Losanoz creó el método llamado Suggestopedia, y de hecho, les estaba pidiendo a sus maestros (hombre y mujer) que tomara clases de canto, poesía y clases de baile clásico. Él siempre enfatizará la importancia de la belleza, junto con su colega, una pedagoga maravillosa, Evelyne Gateva.

Para sus estudiantes (en realidad desde bebés hasta nivel universitario) es importante elegir:

- Las mejores piezas de música (por ejemplo, en un kinder, los niños/as pueden escuchar media hora de música la más hermosa. Asegúrese de que sea una música inspiradora y que los altavoces sean de buena calidad. Si el sonido es "envolvente", es aún mejor .
- Piezas de arte hermosa se cuelgan en la pared (como sugiere el método Reggio Emilia)
- El tono de voz de los adultos debe ser calmada y melódico.
- El olor siempre es agradable.
- El sabor de la comida es atractivo y la presentación también es agradable. Podemos hacer bonitos mandalas con la comida, por ejemplo.
- El color de la ropa es agradable.

Se recomienda tocar al menos un instrumento (lo que le guste al niño/a), practicar danza clásica y bailes de Gurdjieff y tener una actividad de Arte diario (Corresponde al Pétalo blanco en la Escuela de los 7 pétalos).

Se alienta la poesía y hermosa caligrafía también.

6. Ser feliz



Es bien sabido (y comprobado científicamente) que ser feliz eleva el espíritu. Es el mejor ambiente de aprendizaje y crecimiento.

Ver en el siguiente cuadro los neurotransmisores de la felicidad y del bienestar y cómo obtenerlos en la Educación.

Los Neurotransmisores de la Educación

			Actividades recomendadas	Evitar
1	Serotonina 	Gozo Buen humor	Cosas nuevas Sorpresas	Tareas aburridas y repetitivas
2	Dopamina 	Dicha de lograr y de compartir	Metas concretas Acciones Hacer actividades en equipos	Tareas sin sentidos ni motivación
3	Endorfina 	Bienestar físico	Muchos movimientos	Estar inmóviles por 8 horas

Los Neurotransmisores de la Educación

			Actividades recomendadas	Evitar
4	Irisina 	Aprendizaje ligado a un movimiento continuo	Mover con ritmo (caminar, correr, nadar, tejer...)	Quedarse inmóviles
5	Oxitocina 	Amor Abrazos	Inteligencia Emocional	Gritos Humiliaciones

PEDAGOGIA 3000

7. Algunas ideas prácticas para el aula y el hogar

Básicamente, se recomienda utilizar todas las herramientas de "Bio-reconexión" en Educación, mencionadas en el Volumen II de Pedagoogia 3000", es decir, cualquier herramienta que permita a una persona:

- Permanecer conectados (para niños/as pequeños).
- O volver a conectarse (para jóvenes y adultos).

Se trata de reconectar con su interior. Permite lograr lo que uno quiere con paz interior, sabiduría y claridad. No se trata de controlar los pensamientos. Simplemente se conecta directamente dentro y co-crea activamente la Vida y la Vida en este Planeta.

Lista de materias que ayudan a reconectar:

- Filosofía activa.
- Cosmogenesis.
- Geometría universal.
- Anatomía energética.

- Metalenguaje, símbolos, arquetipos.
- Calendario maya.
- Clases de Leyes Universales.
- Mandalas, yantras.
- Ejercicios de autoestima.
- Ejercicios del calendario maya.
- Pensamiento positivo, hablar positivo y actuar positivo.
- Relajación y ejercicios de conexión interior.
- Atención plena.
- Yoya ... Dúplex Yoya (yoga hecho en pareja), acroyoga (yoga acrobático),
- Artes marciales.
- Bailes de Gurdjieff y otros bailes específicos.

Actividades sugeridas

Aquí hay algunos ejemplos de actividades interesantes (para adaptarse a la edad y cultura).

1. Hacer una pequeña choza y conectar.

Construir con los niños/as (y también con jóvenes) una pirámide (la base puede ser un triángulo o un cuadrado). Es una forma de geometría universal que ayuda a hacer la conexión interna.

Luego haz lo mismo con los otros 4 poliedros platónicos y con formas redondas.

Hazlo lo suficientemente grande y fuerte para que los estudiantes puedan entrar a dentro.

2. Hacer el ejercicio del arco-iris

Enseñar a los niños/as a jugar mentalmente con los 7 colores del arco-iris.

O juega mentalmente con una ducha de agua violeta (o del color que prefieran).

3. Haz una forma de huevo

Enseña a los niños/as a jugar mentalmente con un huevo rosa e ir "adentro" del huevo (pueden poner el color que quieran). Luego, cuando no se sienten bien, pueden hacerlo de manera natural e ir "adentro". También ellos/as pueden hacerlo para un amigo/a cuando él / ella no se sienta bien.

4. Hacer muchas actividades físicas, especialmente actividades de arraigo (*grounding* en inglés) . Consulte para eso el cuaderno 3.

5. Ir a la naturaleza.

6. Hacer un juego con columna azul.

Juega mientras haces mentalmente un pilar de luz azul y entra. Hágalo con diferentes colores y pregunte a los niños que sienten de acuerdo con el color.

7. Dejar que los niños se "arremolinen"

Muchos niños/as dan vueltas sobre ellos/as mismos naturalmente. Que lo hagan, ya que les ayuda a estar en armonía.

8. Hacer sonidos con su voz.

Anime a los niños/as a hacer círculos de sonido y permítales explorar muchos sonidos con su voz: vocales (a e i o u), om, am, mmm, zzz, tze, etc.

9. Hacer juegos de cambio de paradigma.

El juego se llama "Qué pasaría si..."

- ¿Y si tenemos paz en la tierra?
- ¿Y si no tenemos guerra en la tierra?
- ¿Y si no tenemos hambre?
- ¿Y si tenemos energía libre?
- ¿Y si todos somos hermanos y hermanas?
- ¿Y si todos los animales estuvieran libres?
- ¿Y si todo el planeta es verde?
- Etc.

Déjate sorprender por la sabiduría de los niños y niñas ...

Enséñeles a "sostener" la visión.

10. Otro juego se llama transformación.

Escogemos un lugar feo, y luego lo pintamos (o físicamente o con nuestra mente) para transformarlo en un lugar hermoso ...

11. Hacer regularmente ejercicios de manifestación.

Es parte de la Educación enseñar a los niños/as y a los jóvenes los pasos concretos de cómo proceder con un proyecto personal (o un proyecto grupal también).

Por ejemplo, podemos presentarles los 3 pasos siguientes:

a) La intención tiene un objetivo. Tenemos un proyecto o un propósito en la vida. Nosotros "tomamos una decisión". Una intención clara es el comienzo de todas las acciones.

b) Declararlo o "expresarlo". Algunas personas lo llaman un "decreto". Puedes escribirlo o decirlo en voz alta. Puedes compartir con amigos/as. Compartir en red social. Puede decirle a su yo "interior", visualizarlo o "enviar un fuerte deseo de hacerlo", etc. Hay diferentes técnicas para hacerlo, especialmente de acuerdo con las culturas y las preferencias personales de uno mismo.

Esta parte está vinculada al campo magnético del corazón, por lo que es un proceso físico que se puede enseñar fácilmente en la escuela (consulte cuaderno sobre la Inteligencia Emocional). Esto magnéticamente hace que esa decisión se haga realidad. Vea las 2 figuras al final del manual (Apéndices).

c) Hazlo. El tercer paso es hacerlo. A veces lleva tiempo, especialmente si el proyecto es grande, por lo que es bueno ser perseverante y aprender a llevar a cabo nuestros proyectos por fases y con paciencia.

Es bueno que los estudiantes, especialmente los jóvenes, sepan que pueden moldear su vida de acuerdo con esto. De esa manera reconectan con su propósito de vida o vocación. Esto hará que el estudiante sea más sabio, más creativo, más seguro de sí mismo y que le sea más fácil continuar con su propósito.

12. Hacer cualquier ejercicio de Geometría Universal. Ver el manual 29, 30 y 31.

13. Practicar ejercicios de autoestima y afirmaciones positivas. Conocer a sí mismo va de la mano con "amarte a sí mismo".

Mindfulness (atención plena)

Una excelente herramienta es recurrir a las actividades de Mindfulness.

Existen muchas definiciones para "mindfulness", pero en palabras simples, significa estar presente con el momento y las experiencias tal y como son. En la sala de clase, este concepto sirve como herramienta para nutrir cualidades que garantizarán su éxito, tales como el foco, la resiliencia, la curiosidad y la reflexión. Según Linda Yaron (profesora de la University Senior High en Los Ángeles y experta en mindfulness), esta herramienta es una forma simple y perfecta de crear espacios poderosos en los cuales puedan acceder al aprendizaje desde el empoderamiento y la conciencia.

Algunas investigaciones aseguran que trabajar con mindfulness tiene incontables beneficios en la sala de clase, incluyendo el aumento de los niveles de atención, el autocontrol, las relaciones, la toma de decisiones, la reducción de ansiedad, depresión y rabia. Tiene, también, el poder de transformar salones y colegios en espacios de reflexión, mientras se forman estudiantes que pueden manejar los desafíos y las dificultades que les pone la vida.

Para construir un aula mindfulness, se sugiere...

1. Dar mensajes de reflexión y crecimiento

Esto significa aplicar la "mentalidad de crecimiento", es decir, aquella que motiva al estudiante a creer en sí mismo. Hacerlo sirve para animar a los estudiantes a que se enfoquen desde la práctica, mientras descubren cuál es la raíz de su distracción. En lugar de sentirse culpables o avergonzados, esto les permitirá ser más curiosos y conscientes sobre lo que hacen y por qué lo hacen.

<https://www.instagram.com/p/BUCVGgHj-10/>

2. Ritual de pausas diarias

Empezar y finalizar las clases con algunas actividades colectivas de respiración, ayudará a construir comunidad, resetear la mente del profesor y la de sus estudiantes para descansar

3. Emociones difíciles

Los estudiantes pueden aprender a explorar su relación con los desafíos y las grandes emociones y pueden darse cuenta de que aunque no puedan controlar la circunstancias externas, serán capaces de manejarlas para así acercarse a la vida con conciencia y curiosidad, y no con reactividad. Las técnicas guiadas que se pueden hacer para cumplir este objetivo son:

Parar: parar, respirar, observar y procesar puede ayudarles a detenerse por un momento y reflexionar antes de tomar decisiones impulsivas.

Escanear el cuerpo: para que los niños puedan explorar en qué partes del cuerpo sienten ciertas emociones y darles el espacio y el tiempo para encontrarse con ella, procesarlas y aceptarlas.

Extraído de Linda:

<http://www.eligeeducar.cl/guia-practica-de-una-docente-para-aplicar-mindfulness-en-la-sala-de-clase>

Bibliografía en español

Chopra, Deepak

2008. *Viaje hacia el bienestar. Descubre tu propia sabiduría interior.*

Ed Vergara. Argentina.

2004. *Sincrodestino.* Ed. Alfaguara. Buenos Aires, Argentina.

2000. *Aventura por los caminos de la bioenergética.* Ed. Norma. Colombia.

Paymal, Noemi

2008. *Pedagooogía 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagooogía es para ti!*

2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España.

Schaefer, Carol

2008. *La voz de las 13 abuelas.* Ed. Luciérnaga. España.

Bibliografía en inglés

Lozanov G., Deviations from Herring's law of the movements of the eyeballs, Bulletin of the Physiology Institute, Bulgarian Academy of Sciences, 1966, vol.X, p. 47

Lozanov G., Integral Psychotherapy, Acta Med. Psychosomatica, Roma, 1967, p. 529

Lozanov G., Suggestopedia and Memory, Acta Med. Psychosomatica, Roma, 1967, p.

535 Lozanov, G. *Suggestology and Outlines of Suggestopedia*; Gordon and Breach, New York, London, Paris, 1978

Lozanov, G. *Zur Frage der experimental en hypnotischen Regression: "Hypnose – Aktuelle Probleme in Theorie, Experiment und Klinik"*; VEB Gustav Fischer Verlag, Jena, 1971
Lozanov, G and E. Gateva. *The Foreign Language Teacher's Suggestopedic Manual*; Gordon and Breach Science Publishers S.A., New York

Mindfulness

Brantley, J. (2003). *Calming your anxious mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear, and panic*: New Harbinger.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*: The Guilford Press.

Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*: New Harbinger.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*: The Guilford Press.

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*: Springer.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*: The Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*: Delta.

Kabat-Zinn, J. (1995). *Wherever you go, there you are*: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*: Hyperion.

Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1998). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*: Hyperion.

Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*: The Guilford Press.

Marra, T. (2004). *Depressed and anxious: The dialectical behavior therapy workbook for overcoming depression & anxiety*: New Harbinger.

McQuaid, J. R., & Carmona, P. E. (2004). *Peaceful mind: Using mindfulness and cognitive behavioral psychology to overcome depression*: New Harbinger.

Nhat Hanh, T. (1999). *The miracle of mindfulness*: Beacon Press.

Santorelli, S. F. (2000). *Heal thy self*: Harmony/Bell Tower.
Segal, Z., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2001). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*: The Guilford Press.

Spradlin, S. (2003). *Don't let your emotions run your life: How dialectical behavior therapy can put you in control*: New Harbinger.

¿Qué es Pedagoogia 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

Ver más información en los siguientes enlaces:

www.pedagoogia3000.info (Página web en español)

www.educatiooon3000.info (Página web en inglés)

www.pooortal.info (todos los idiomas)



Para los niños/as de hoy y
de mañana
Tejiendo un nuevo Planeta
Abriendo nuestra Mente y
nuestro Corazón
Co-creando una nueva
Educación
Ahora

