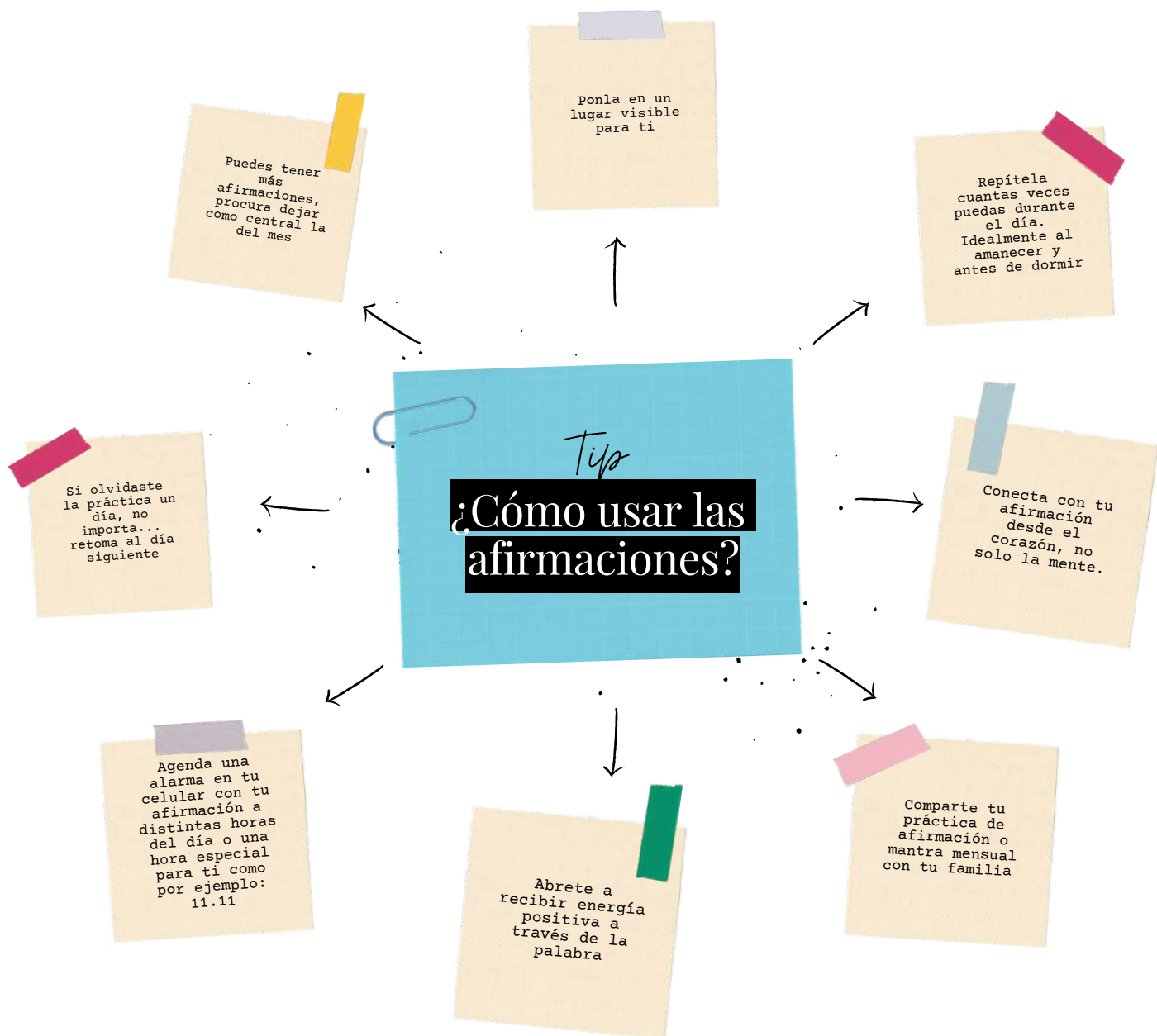


# Mantras y afirmaciones

## QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN?



Las afirmaciones positivas y los mantras son una herramientas para mejorar nuestro estado emocional y mental. Tienen por objetivo enfocarnos, tener una actitud positiva ante la vida, iniciar el cambio patrones mentales, identificar resistencias y nos ayudan a crear nuestra propia realidad.

A continuación, descubrirás más sobre MANTRAS y cómo incluir las afirmaciones y mantras en tu rutina diaria de una forma fácil y práctica.

# Mantras

MAN - MENTE; TRA - INSTRUMENTO

"Instrumento para liberar/enfocar la mente."

## LA CIENCIA ATRÁS DE LA PRÁCTICA

El canto, repetición en voz alta de mantras/ afirmaciones es una forma de avanzar en el estado de relajación y liberación de nuestra mente.

## BENEFICIOS

Las afirmaciones son recordatorios que a su vez no ayudan a reprogramar nuestra mente, generar cambios y empezar a transformar patrones de acción y pensamiento.

**Elimina** el estrés e induce a la relajación

**Reduce** la producción de hormonas de estrés. Cuando se recita un mantra, se combina la respiración con el sonido y el ritmo, lo cual equilibrando los hemisferios cerebrales. Por ello, el sistema nervioso se regula y el estrés y la ansiedad se reducen.

**Mejora** la capacidad creativa y la concentración

**Concede** bienestar y buen humor

**Baja** la tensión arterial

**Conecta** con energías de amor y paz.

Dentro de la plataforma encontrarás mes a mes la sección MANTRA. Puedes descargarlo mes a mes e iniciar un nuevo hábito de bienestar emocional.