**BONO EXTRA:MÚSICA PARA TRANSFORMAR EMOCIONES**

Este extra no te lo comenté pero he querido regalártelo porque es un complemento ideal a todo lo que has aprendido en este apartado. Así que he querido ayudarte un poquito más compartiendo mi propia lista de botiquín emocional ;). Espero que te sirva y te guste.

La música es capaz de amansar una fiera y alegrar los corazones más afligidos.

Por lo que es un fantástico recurso para utilizar de manera estratégica en pro de nuestro bienestar emocional.

Aquí te dejo una serie de propuestas para añadir en tu lista de canciones ‘¡arriba ese de ánimo!¡ y de ‘relax’.

Siéntete libre de añadirlas según te hagan sentir a tu selección estratégica.

Verás que algunas son mantras usados habitualmente en la práctica de yoga kundalini.

El término ‘mantra’ viene del hinduismo y el budismo y son sílabas, palabras o frases sagradas, generalmente en sánscrito, que se usan como apoyo a la meditación o conectar con nuestra sabiduría interior.

Se trabaja con su vibración en nuestro cuerpo lo que provoca el beneficio buscado. si las escuchas ya produce el efecto pero si te apetece y te animas a cantarlas el beneficio se incrementa considerablemente.

**Recuerda**: guiarte siempre por tu intuición y no por lo que representa que tienes que hacer. Si te apetece escuchar en silencio hazlo; si te apetece cantar a pleno pulmón o al contrario muy bajito, hazlo también. El conocimiento tiene que estar a nuestro servicio y no ser esclavas de él. recuerda que tus emociones son tu guía y por eso es importante escucharte y seguir lo que te va dictando tu corazón/alma/intuición/guía interior/sabiduría universal...o como le llames tú. Al final todo es lo mismo. Conceptos, caminos para llegar a un mismo lugar.

Encuentra tu camino ideal.

¡Feliz aventura!



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TÍTULO** | **ANIMAR** | **RELAJACIÓN, PAZ** |
| Ong Namo Guru Dev Namo |  | <https://www.youtube.com/watch?v=c1XCS0g6J4A> |
| Aad Guray Nameh |  | <https://www.youtube.com/watch?v=9WhoWDtBJrw> |
| Cuencos tibetanos |  | <https://www.youtube.com/watch?v=qt-Zh1QV0wg> |
| SA TA NA MA |  | <https://www.youtube.com/watch?v=GiKkM9VywzE&t=1569s> |
| GURU GURU WAHE GURU |  | <https://www.youtube.com/watch?v=kj4RJjHrvcw> |
| AKAL MAHA KAL |  | <https://www.youtube.com/watch?v=V5a-JseHa6A> |
| ENYA SONGS |  | <https://www.youtube.com/watch?v=ukDFWLWd8gM> |
| MÚSICA CELTA |  | <https://www.youtube.com/watch?v=BiqlZZddZEo> |
| MADRE TIERRA. CHAYANNE | <https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM> |  |
| HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA. SERRAT | <https://www.youtube.com/watch?v=ShGYAHBApXM> |  |
| TODO IRÁ BIEN. CHENOA | <https://www.youtube.com/watch?v=mdpNhu9l6Xo> |  |
| HOY SALE EL SOL. CHENOA | <https://www.youtube.com/watch?v=zLfzJVtUa4I> |  |
| FEELING GOOD TODAY (PARA NIÑOS Y NOSOTRAS) | <https://www.youtube.com/watch?v=tkDwfQADoLQ> |  |
| BONITO. JARABE DE PALO | <https://www.youtube.com/watch?v=xxhET61yB1A> |  |
| COLOR ESPERANZA. DIEGO TORRES | <https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs> |  |
| LA VIDA ES UN CARNAVAL. CELIA CRUZ | <https://www.youtube.com/watch?v=0nBFWzpWXuM> |  |
| SAT NARAYAN | <https://www.youtube.com/watch?v=zsZIrtfdSsw> |  |
| CHERDI KHALA | <https://www.youtube.com/watch?v=saauOJlnbqI> |  |

Que lo disfrutes.





Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.