

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 añadir las 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!



Patricia

TÍTULO	ANIMAR	RELAJACIÓN, PAZ
Ong Namu Guru Dev Namu		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=kj4RjHrvcw
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	

	h?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=zsZlrtfdSsw	
CHERDI KHALA	https://www.youtube.com/watch?v=saauOJInbqI	

Que lo disfrutes.

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.

Creadora del método Colibrí y el Programa Mamá Zen.