

Guía práctica para padres

3 consejos para criar hijos e hijas sanos, felices y realizados



YOGACRECER
ESCUELA INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

Pioneros en Sudamerica



www.yogacrecer.cl

1

Ámalos



YOGACRECER
ESCUELA INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

Inspiración

Ámalos profundo, en tu interior, cultiva una relación de amor hacia ellos y ellas. Ten una alta valoración por cada uno y una tal como son, como perfecta creación del infinito.

Actividad

Todos los días cuando se levanten o se acuesten exprésales concretamente que los amas: acto + palabras. Crea un rito amoroso que se mantendrá diariamente, así hayan alegrías o conflictos.



2

Construye su autoestima

Inspiración

Que tus palabras, gestos y modos les ayude a construir una relación con ellos(as) mismos(as) en autovaloración y autoaceptación.

Actividad

Reconoce verbalmente sus aciertos, sus cualidades intrínsecas. No les des premios por ello para que reconozcan esto como condiciones naturales e innegociables de su ser



Inspiración

Date el tiempo para escucharlos. Percibe todos los mensajes que te entregan, para que puedas brindarles lo que necesitan.

Actividad

Proponte que cada vez que tus hijos te hablen, vas a dejar de hacer lo que estás haciendo y los vas a escuchar. Cada palabra que te digan esconden un océano de amor para ti y la necesidad de que los impulses a atravesar todas las barreras.

3

Escúchalos



YOGACRECER
ESCUELA INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA



Coaching para padres

MÁS INFO AQUÍ

Te invitamos a vivir es un proceso de **transformación y empoderamiento** para padres y madres desde el conocimiento y técnica del kundalini yoga.

¿QUÉ HAREMOS?

Los participantes tendrán la oportunidad de auto-observarse para **reconocer y potenciar sus propios recursos y habilidades** y establecerse en su rol con paz, claridad, eficacia y autorrealización.

¿CÓMO?

Es un proceso donde se realizarán actividades teóricas y prácticas personales y grupales.

"Es muy simple. De nosotros como adultos depende el presente y futuro de nuestros niños y niñas. Amarlos incondicionalmente y tratarlos como seres dignos creará en ellos una autoconfianza y autoaceptación que los hará adultos reproduciendo felicidad. Amarlos a través de regalos y condiciones y tratarlos como seres sin dignidad creará en ellos inseguridad y neurosis que los hará adultos reproduciendo infelicidad".

Prabhunam Kaur Khalsa

LIBRO



www.yogacrecer.cl

