

Gimnasias Cerebrales



Rafael Bravo Puga



Instrucciones Para un Mejor Aprovechamiento

Recuerda que estos ejercicios involucran simultáneamente todo tu cuerpo y tu mente.

Inicialmente, es recomendable hacer estos ejercicios en un lugar donde nadie te distraiga o moleste.

Toma agua antes de realizarlos. Así tú y tu cerebro estarán hidratados, facilitando la buena ejecución de los ejercicios.

Instrucciones Para un Mejor Aprovechamiento

Para llevar a cabo las gimnasias cerebrales, imprime cada una de las hojas y pégalas en alguna puerta o pared. No importa si es en blanco y negro o color.

Puedes hacerlo sólo o con alguien más, como podría ser tu pareja o tus hijos.

Ten presente que el objetivo final es hacer que tu cerebro se ejercite y te permita tener mayores recursos internos para la realización de tus objetivos. Así que si te equivocas, no pasa nada. Sólo es aprendizaje.

Instrucciones Para un Mejor Aprovechamiento

El tiempo a dedicar a cada ejercicio debe ser breve. No más de 10-15 minutos en conjunto.

Para el caso de los ejercicios que involucren frases un poco más elaboradas, como el de “ME VEO - ME SIENTO...”, tu puedes crear tus propias frases motivadoras.

El requisito es que sean frases cortas, en sentido positivo y redactadas en primera persona.

d b p q b q p p d p

q q p b p q b d q b

b p p q d p q b b d

p d d b p q b d q q



A

i

B

d

C

j

D

i

E

j

F

i

G

d

H

j

I

d

J

i

K

d

L

j

M

j

N

i

Ñ

d

O

d

P

i

Q

d

R

j

S

j

T

i

U

j

V

d

W

i

X

j

Y

d

Z

j



ME VEO ME SIENTO ME ESCUCHO
i d j d d i

FELIZ FUERTE ENERGÉTICO VITAL
j i j d

ESTOY SALUDABLE SOY LUCHADOR
i d i j

CREO QUE PUEDO SER FELIZ
j d j i j

ESTOY LLENO DE FUERZA Y PAZ
i d d j j i



Bibliografía recomendada

Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral

Luz María Ibarra

Ed. Garnik.

Brain Gym - Aprendizaje de todo el cerebro

Dr. Paul Dennison y Gail E. Dennison

Ed. Robin Book - Lectorum.

Éxito con Gimnasia Para el Cerebro

Gail E. Dennison, Paul E. Dennison, Jerry V. Teplitz

Ed. Pax México.

¿En qué te puedo ayudar?

Contáctame:

Por email:

rafael@rafaelbravo.com

Por Teléfono:

Oficina: (55) 5651.4637

Larga Distancia sin costo: 01800.821.3144

Visita mis sitios web:

www.BravoPublishingOnline.com

www.RafaelBravo.com

www.ResumenInteligente.com

www.SeminariosViaWeb.com