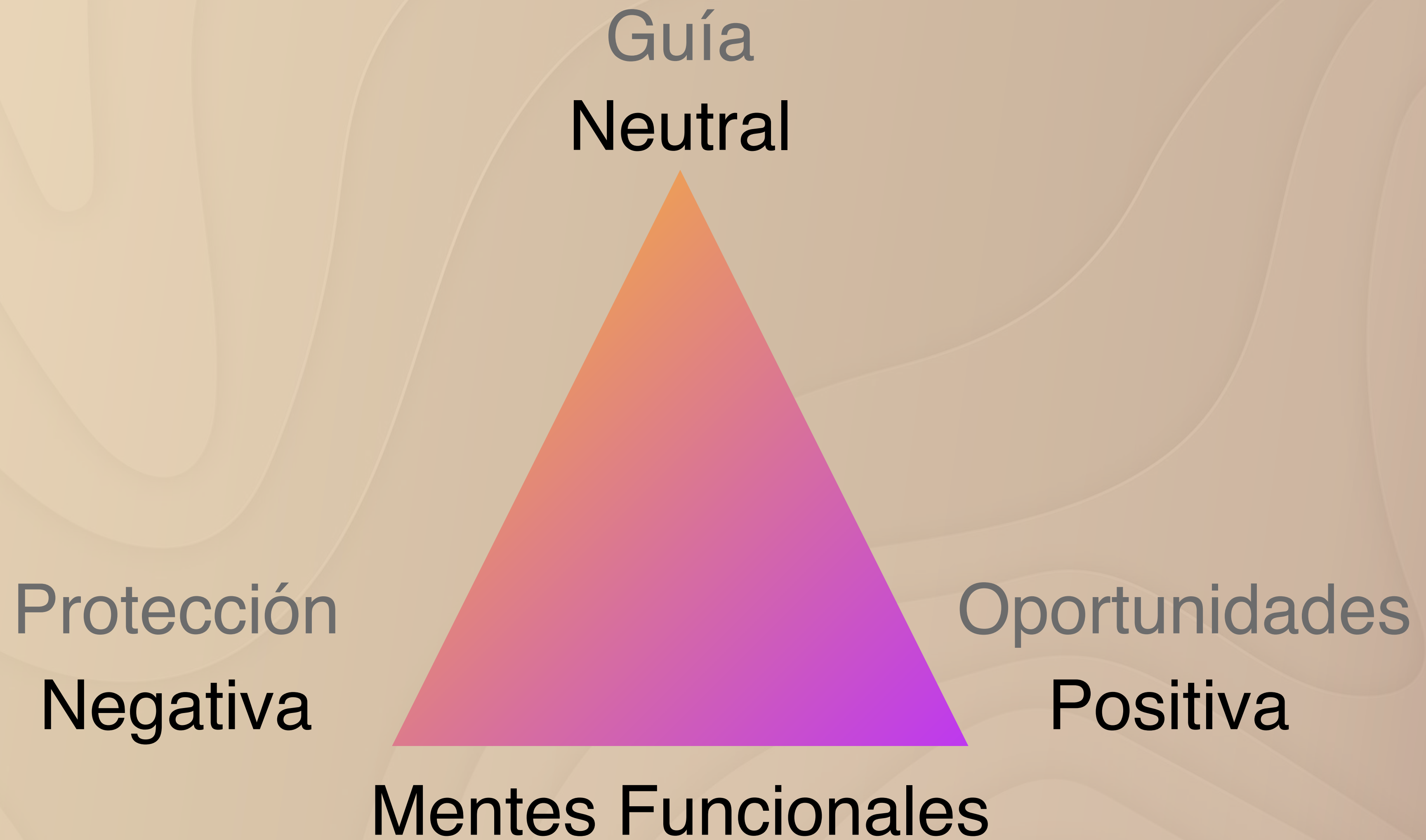




Kundalini
YOGA
chiapas

Las Mentes Funcionales

Mentes Funcionales



Test Mentes Funcionales



**Cuando te enfrentas a una situación desconocida,
¿Tiendes a preocuparte por posibles problemas y
dificultades?**

- a) Sí**
- b) No**
- c) A veces**

Test Mentes Funcionales



¿Sueles ver oportunidades y aspectos positivos en las situaciones, incluso cuando son desafiantes?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

Test Mentes Funcionales



Imagina que te enfrentas a una decisión importante en tu vida. ¿Tomas tu tiempo para considerar todas las opciones antes de actuar?

- a) Sí**
- b) No**
- c) Siempre**

Test Mentes Funcionales



¿Te sientes a menudo abrumado por pensamientos negativos y preocupaciones?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

Test Mentes Funcionales



Cuando enfrentas un obstáculo, ¿Buscas soluciones prácticas y formas de superarlo?

- a) Sí**
- b) No**
- c) A veces**

Test Mentes Funcionales



¿Eres capaz de mantener la calma y la compostura incluso en situaciones estresantes?

- a) A veces**
- b) No**
- c) Sí**

Test Mentes Funcionales



¿Sientes que a veces te dejas llevar por emociones como el miedo o la ansiedad sin poder controlarlas?

- a) Sí**
- b) No**
- c) A veces**

Test Mentes Funcionales



En tu vida diaria, ¿te encuentras disfrutando de los momentos sin preocuparte demasiado por el futuro?

- a) Sí**
- b) No**
- c) A veces**

Test Mentes Funcionales



¿Eres consciente de cómo tus pensamientos afectan tus decisiones y acciones?

- a) A veces
- b) No
- c) Sí

Test Mentes Funcionales



¿Puedes mantener una mente abierta y flexible ante nuevas experiencias y perspectivas?

- a) A veces**
- b) No**
- c) Sí**

Test Mentes Funcionales



Ahora, suma tus respuestas:

Respuestas "a" : _____ puntos MP

Respuestas "b" : _____ puntos MN

Respuestas "c" : _____ puntos MN

Test Mentes Funcionales



Interpreta tus resultados según la puntuación más alta en cada categoría. Esto te dará una idea de cómo funcionan tus mentes en Kundalini Yoga.

Recuerda que el objetivo es equilibrar estas tres mentes para alcanzar una mayor conciencia y bienestar.

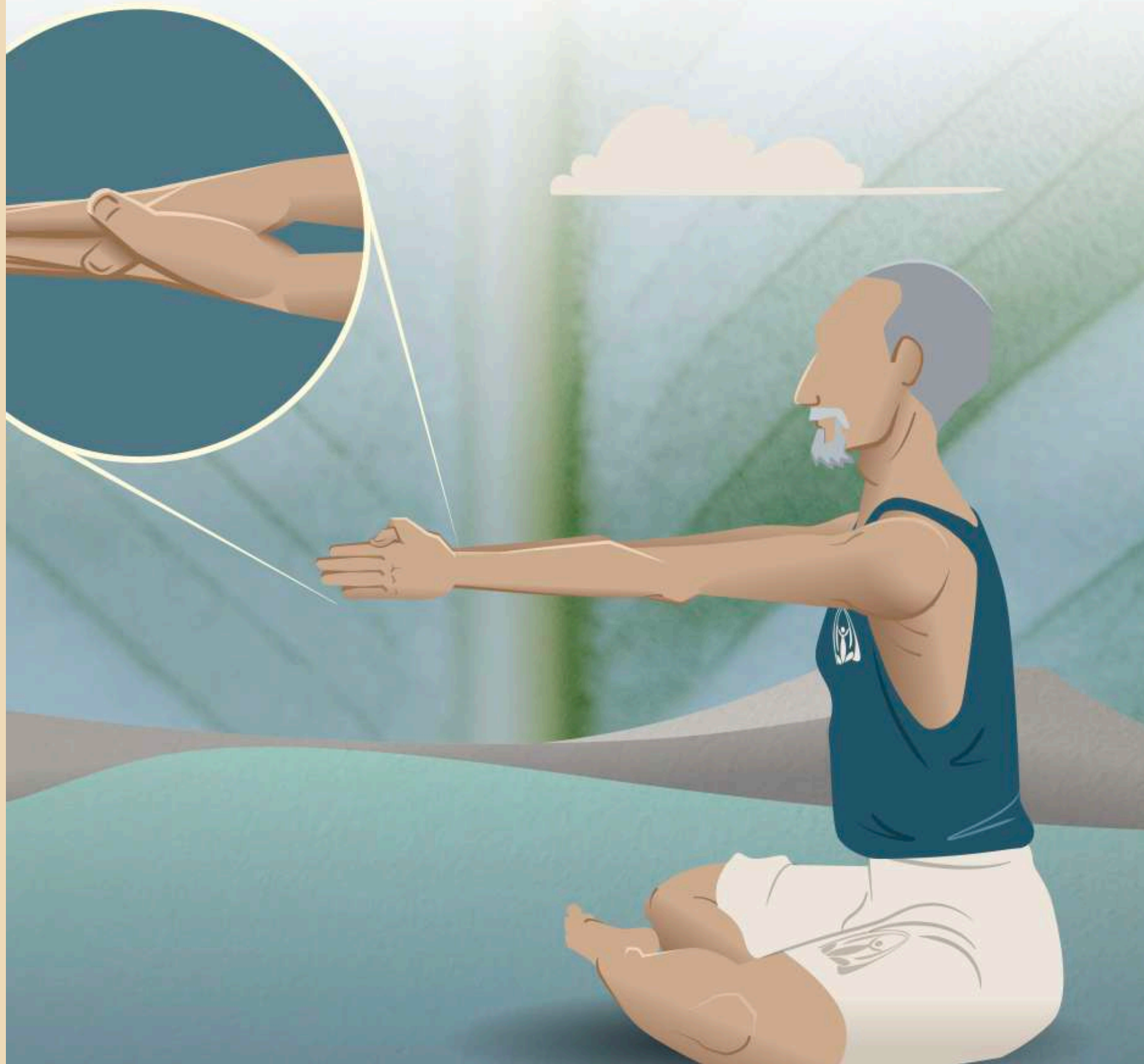
Meditación ARDAS BHAI

Fundiéndose con el Infinito/ Ardas Bhairi



11/02/1998

1. **Siéntate en postura fácil con la columna recta.** Estira los brazos hacia el frente al nivel de los hombros con tus palmas tocándose en el mudra de oración. Fija los pulgares. Mantén tus codos estirados y gira los hombros hacia dentro para acercar los codos entre sí lo más posible. (Sostener los codos juntos pone a prueba el estado del sistema digestivo.) Cierra tus ojos. Mantén tus brazos en posición y silba junto con *Ardas Bhairi*, Instrumental Version, (*Healing Sounds of the Ancients #5*). 11 Minutos.



Kundalini
YOGA
chiapas

PRÓXIMO SESIÓN

JUEVES 21 de Septiembre 7:30pm

Sesión de Anatomía #4