



LEA KAUFMAN
MOVIMIENTO
INTELIGENTE

El secreto para
que tus clases
sean
consistentemente
impactantes

LAS PREGUNTAS

El cuestionarnos es la manera de despertar, estar presentes y entrenar nuestra atención

LeaKaufman

CÓMO APLICARLO A TI MISMO PARA **ACRECENTAR TU PRESENCIA**

CÓMO HACERLO

Poner una alarma en tu telefono que suene cada hora.

DURACIÓN: 1 Semana



EN LAS HORAS PAR

- Cuando escuches tu alarma para y pregúntate ¿Cómo está mi cuerpo?
- Hazte este escaneo enfocado a incrementar el impacto de tus clases
- Comienza a recorerte
- ¿Cómo están mis pies? ¿Cómo están mis piernas? ¿Cómo está mi pelvis? ¿Cómo está mi pecho? ¿Cómo está mi respiración? ¿Cómo están mis hombros? ¿Cómo están mis brazos? ¿Cómo está mi cara? ¿Cómo está mi cabeza?
- Realízalo de 2 a 3 minutos.
- Responde cada una de tus preguntas de forma natural y espontánea



EN LAS HORAS IMPAR

- Cuando escuches tu alarma para y pregúntate ¿Quién está pensando esto?
- Hazte este escaneo enfocado a incrementar el impacto de tus clases
- Trae la atención a tus pensamientos y pregúntate ¿Quién está pensando esto?



CÓMO APLICARLO A TUS CLIENTES



Durante las clases, guía la atención de tu cliente a través de preguntas claves, dirigidas al tema del cuerpo o intención de la clase.

Esto para prender la conciencia para transformar lo que que hace.

EJEMPLOS DE PREGUNTAS PARA TUS CLASES

- ¿Cómo estás respirando?
- ¿En dónde se apoya más tu peso?
- ¿Qué forma adopta tu espalda?
- ¿Dónde te sientes pesado? ¿Dónde te sientes ligero?
- ¿Qué hombro está mal alto?