

Introducción

Visión general de *La Mente Importa* 2

Lección 1: Auto-Calmarse

Respiración Enfocada. 3
 Visión Periférica 3
 Habilidad 5-4-3-2-1 4
 Colorear 5
 Plan de Práctica de la Lección 1 6

Lección 2: Descubriendo las Emociones

Repaso de la Lección 1 7
 El Escaneo del Cuerpo 8
 Descubrir las Emociones 9
 Preguntas de Discusión de *Intensa-Mente* 9
 ¿Cuándo Has Sentido Estas Emociones? 11
 Emociones, Cuándo Funcionan y Cuándo No 11
 Gráfica Tú y Tus Emociones 12
 Plan de Práctica de la Lección 2 13

Lección 3: La Diferencia entre Emoción y Pensamiento & El Diario Interno

Repaso de la Lección 2 14
 Respiración Tripartita. 15
 Identificar los Pensamientos y las Emociones 16
 Gráfica Emociones y Pensamientos. 17
 El Diario Interno. 18
 Gráfica El Diario Interno 19
 Plan de Práctica de la Lección 3 20

Lesson 4: Creando Empatía

Repaso de la Lección 3 21
 Creando Empatía 22
 Ejercicio de la Amabilidad Cariñosa. 23
 Plan de Práctica de la Lección 4 24

Lección 5: Me las Arreglo Con un Poco de Ayuda de Mis Amigos & La Rueda de la Consciencia

Repaso de la Lección 4 25
 Mi Mapa de Apoyo 26
 La Rueda de la Consciencia 27
 Plan de Práctica de la Lección 5 29

Lección 6: Compasión para el Cerebro Secuestrado

Repaso de la Lección 5 30
 El Cerebro Secuestrado 31
 Cuestionario de EIA. 31
 Lista de Respuestas EIA 32
 Esperanza: Métodos para Construir tu Cerebro. 33
 Plan de Práctica de la Lección 6 34

Lección 7: Control del Trauma & Ritmo

Repaso de la Lección 6 35
 Control del Trauma 36
 Ritmo 36
 Gráfica Ritmo para la Conexión 37
 Plan de Práctica de la Lección 7 38

Lección 8: Técnica del “Tapping” & el Sueño Eficiente

Repaso de la Lección 7 39
 Técnica del Tapping. 40
 Sueño Eficiente 43
 Plan de Práctica de la Lección 8 44

Lección 9: Vamos a Movernos

Repaso de la Lección 8 45
 Vamos a Movernos 46
 Yoga 46
 Programa de Ejercicio 46
 Actividad Escoge lo que Amas. 47
 Plan de Práctica de la Lección 9 48

Lección 10: Una Vida Con Intención

Repaso de la Lección 9 49
 Tu Mapa para la Vida 49
 Gráfica Tu Mapa para la Vida 50
 Objetivos Inteligentes 51
 Plan de Práctica de la Lección 10 52

Lección 11: Código de Honor & Pedir Ayuda

Repaso de la Lección 10 53
 Código de Honor 54
 Hoja de trabajo del Código de Honor. 54
 Escribir Enunciados para la Acción 55
 El Escudo del Honor 55
 Pidiendo Ayuda 56
 Ranquear Tus Miedos 56
 Preguntas del Sistema del Mapa de Apoyo 56
 Plan de Práctica de la Lección 11 57

Lección 12: El Trayecto Continuo

Repaso de la Lección 11 58
 Cuatro Habilidades Nuevas 58
 El Rehilete de la Mente Importa. 59
 Contrato del Acuerdo Personal 60
 Archivo de la Práctica de La Mente Importa 62
 Lugar Seguro, Fotografía y Objeto Ancla 64