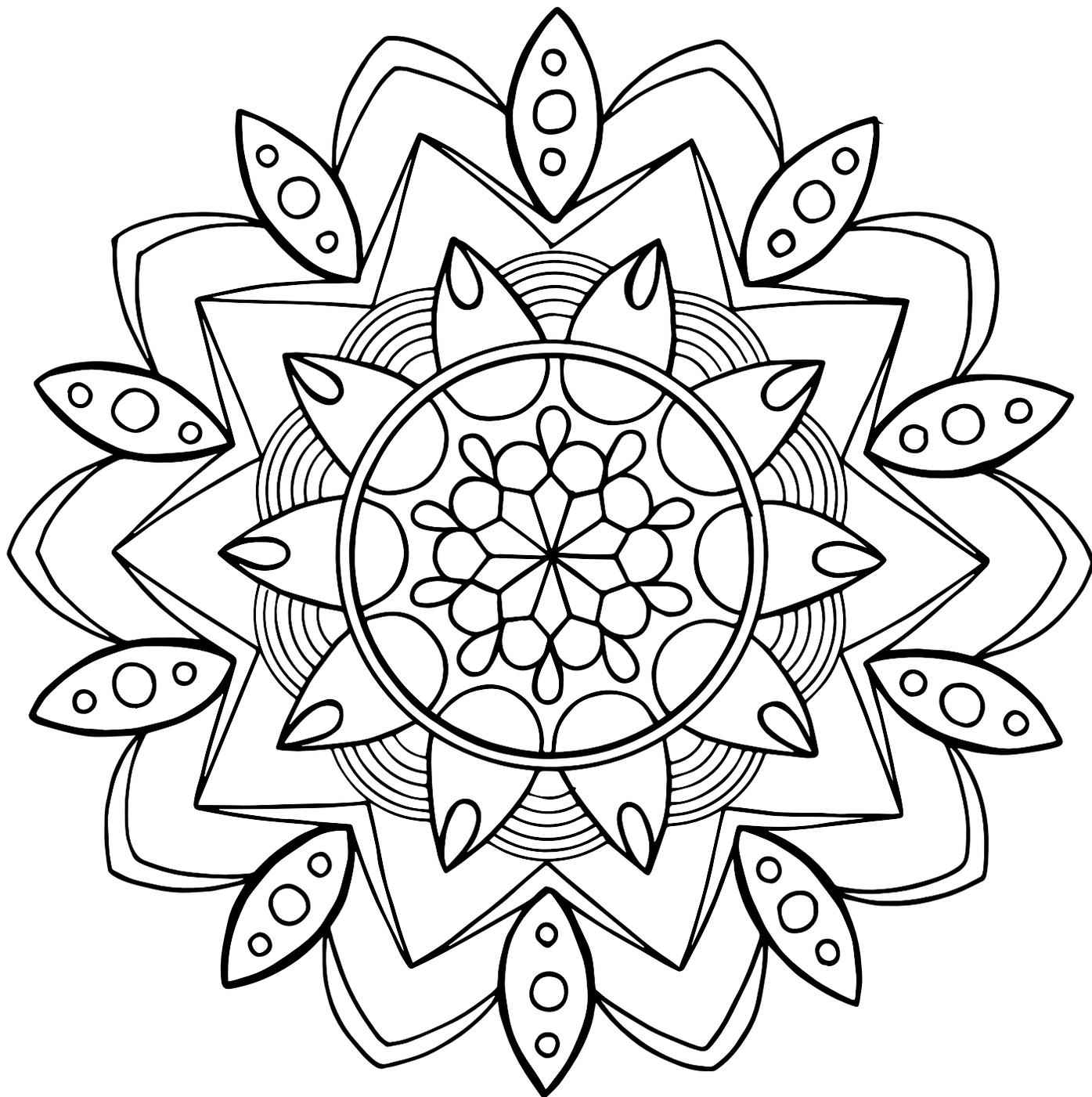


Liderazgo

LIDERO CON MI EJEMPLO



Cada mandala fue elaborado a mano por Bindu yoga arteterapia para el uso exclusivo de Cementos Argos S. A. Todos los diseños están protegidos por la Ley número 23 de 1982. Se prohíbe la reproducción, venta, distribución o copia de los mismos para uso externo al de la compañía.

¿Qué significa la palabra Mandala?

Proviene del sánscrito y significa "círculo sagrado". Los mandalas son representaciones del orden del universo utilizados por diversas culturas como símbolo espiritual.

Son una herramienta de meditación activa que nos enfoca llevando la mente al momento presente y fortaleciendo nuestra relación espiritual con nuestro ser interior.

Colorear mandalas es un excelente ejercicio para calmar la sensación de ansiedad, fortalecer el equilibrio mental y emocional, y proporcionar paz y serenidad.

Meditando con mandalas

1. Observa atentamente el centro del mandala.
2. Conecta con tu respiración: inhala y exhala por la nariz.
3. Suelta las tensiones del cuerpo con cada exhalación.
4. Observa las formas coordinando con la respiración. Contempla y presta atención a las sensaciones que te generan las formas.
5. Colorea tu mandala y repite mentalmente:

Frase de poder

Soy líder cuando entrego lo mejor de mi, siendo íntegro y educando con mi ejemplo a través de acciones y palabras constructivas.

¡Estás aquí y ahora!