

M.F.A. · Día 21 — Naturaleza y bienestar sensorial

Cómo la naturaleza regula, calma y organiza el mundo interno

1. Entornos naturales que le aportan calma <i>(playa, río, montaña, lluvia, parque...)</i>	
2. Estímulos naturales que disfruta <i>(agua, viento, hojas, arena...)</i>	
3. Actividades sensoriales que le funcionan <i>(caminar, tocar tierra, mojar manos...)</i>	
4. Señales de bienestar en la naturaleza <i>(calma, curiosidad, respiración suave...)</i>	
5. Señales de sobrecarga <i>(tensión, evitación, ruido corporal...)</i>	

6. Cómo incorporar naturaleza en la rutina
(paseos cortos, momentos al aire libre...)

7. Actividades de baja demanda
(tirar piedras al agua, observar árboles...)

8. Adaptaciones necesarias
(sombrero, auriculares, gafas, ropa cómoda...)

