

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 <i>(paseos cortos, momentos al aire libre...)</i>	
7. Actividades de baja demanda <i>(tirar piedras al agua, observar árboles...)</i>	
8. Adaptaciones necesarias <i>(sombrero, auriculares, gafas, ropa cómoda...)</i>	

