

# HAPPINESS TOUR

## Desert Botanical Garden

Bienvenido a Desert Botanical Garden. Este Tour de la Felicidad te guía a seis ubicaciones tranquilas en el jardín, donde podrás experimentar la belleza natural y la paz del Desierto de Sonora. Dáte el tiempo necesario y sin distracciones para disfrutar de este viaje especial. Recomendamos tener un mapa del jardín, pluma, diario, teléfono o tablet, audífonos, así como zapatos cómodos, protector solar, agua y un sombrero. *¡Comencemos!*

1

### Relajación por medio de la respiración



La respiración profunda es una de las cosas más relajantes que puedes hacer. Las respiraciones superficiales pueden generar tensión y aumentar la ansiedad. Respirar por la nariz permite que el oxígeno entre en tu cuerpo y puede liberar emociones intensas.

Bienvenido a *Ottosen Entry Garden*.

Encuentra un lugar cómodo para sentarte o pararte con los pies separados a la anchura de los hombros.

Cierra suavemente los ojos. Respira profundamente, inhalando y exhalando a través de la nariz durante cinco ciclos.

Cuando abras los ojos, observa cómo te sientes. Observa la naturaleza que te rodea. Escribe tu experiencia en tu diario.

Si disfrutaste de este ejercicio, repítelo con un componente adicional. Mientras inhalas, dite en silencio “deja”, y al exhalar el aire, dite a ti mismo “ir”. Haz esto durante tres ciclos.



Abre tus ojos

Toma nota de cómo te sientes física y mentalmente. Redescubre el jardín a tu alrededor ahora que te has relajado. Escribe cómo te sientes en tu diario.

Usa tu mapa para dirigirte al Sendero Center for Desert Living Trail.

2

## Conteo regresivo sensorial



Tus cinco sentidos incluyen la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. El mundo exterior moldea las experiencias de la vida, especialmente en la juventud. Los cinco sentidos son la forma en que tu cuerpo y cerebro se mantienen en sintonía con tu entorno para tomar conciencia de tu ambiente y garantizar la supervivencia. Esto crea significado y memoria. Mientras más involucras tus sentidos, más conectado estás con el momento presente. Involucrar intencionalmente tus sentidos también aumenta tu creatividad y aporta una sensación de calma, presencia y felicidad.

**Este es el hermoso Center for Desert Living Trail.**

Échale un vistazo a tu alrededor. Observa cinco objetos diferentes. Pueden ser cualquier cosa. Lentamente y con intención, di cada una en voz alta. Ejemplos pueden ser “nubes blancas”, “flores rosadas de cactus” o “sendero del jardín”.

Observa cuatro texturas que estás sintiendo físicamente en este momento. ¿Cómo se sienten tus pies? ¿Hay una brisa en tu piel? ¿Sientes el sol? Di lentamente y en voz alta cuatro aspectos del tacto.

Observa tres cosas que puedes escuchar en este momento. Antes de hablar, toma nota de los sonidos a tu alrededor, incluyendo tu respiración. Di en voz alta los tres sonidos que escuchas.

¿Sabías que tu sentido del olfato se almacena en la misma parte de tu cerebro que tus recuerdos? Toma algunas respiraciones profundas y comienza a notar dos olores que percibes en este momento. Dílos en voz alta y lentamente.

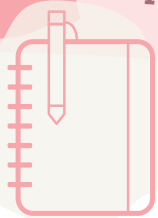
Cierra los ojos y percibe un sabor en tu boca. Da un trago y toma nota de la sensación en tu boca y garganta.

Si disfrutaste de esta actividad, recuerda que puedes aplicarla en cualquier lugar y en cualquier momento en el que te sientas desconcentrado, ansioso o agitado.

*Regresa al Sendero Desert Discovery Loop Trail para la siguiente parada*

3

## Atención plena



Se recomienda llevar tu diario y pluma para esta experiencia. Utiliza este momento de reflexión tranquila para responder a las siguientes preguntas o indicaciones en tu diario.

Sé consciente y enfócate en las texturas que estás observando. ¿Cómo las describirías con palabras en una página?

¿Cuáles son las diferentes formas de las plantas? ¿Qué ves?

Comparte en tu diario los pequeños detalles de las plantas frente a ti que podrías no notar si simplemente estuvieras caminando rápidamente.

¿Cuántos colores diferentes ves? ¿Cuántos matices de verde o marrón puedes notar?

¿Qué plantas te resultan más interesantes mientras te sientas y observas la asombrosa obra de la naturaleza frente a ti? ¿Qué es lo que conecta contigo de alguna planta en particular?

*Dirígete al Sonoran Desert Nature trail para la parada 4.*

4

## Música y conexiones humanas centradas en el corazón



Vamos a aprovechar el poder de la música. Escuchar música libera hormonas de la felicidad que contrarrestan las hormonas del estrés para hacernos sentir mejor y pensar de manera más creativa. La combinación de la naturaleza es bastante poderosa en nuestro corazón, mente, espíritu y energía.

¿Qué tipo de música disfrutas escuchar? Anota algunos de tus tipos favoritos de música artistas y canciones que te hacen feliz.

Ahora, elige una canción que te inspire alegría o selecciona una lista de reproducción y escucha en tus audífonos.

Si no puedes disfrutar de la música en este recorrido, busca una conexión humana e interactúa con al menos tres personas que encuentres en el sendero. Puedes hacerlo de tres maneras:

**Ojos:** Mira a los demás a los ojos. El contacto visual directo de ojo derecho a ojo derecho es el más poderoso. Mantén tu mirada durante al menos tres segundos.

**Sonríe:** Sonríe a cada persona que encuentres. Saluda a cada persona con un saludo como “buenos días”, “buenas tardes” o un simple “hola”.

**Corazón:** Mientras pasas a las personas por el camino, imagina que tu corazón envía un rayo de luz y energía positiva hacia su corazón. Enviar amabilidad y amor a otros seres humanos es muy poderoso para la energía de nuestro universo.

*Dirígete al Plants & People of the Sonoran Desert Loop Trail*

5

## Movimientos de saludos al sol



La salutación al sol se traduce como “saludar al sol”. El sol proporciona energía y crecimiento a las plantas a través del proceso de fotosíntesis. También proporciona vitamina D a los seres humanos a través de nuestra piel. La vitamina D, a menudo llamada la vitamina del sol, ayuda a nuestro sistema inmunológico y se ha demostrado que combate los sentimientos de tristeza. Los saludos al sol son una muestra de agradecimiento por la luz solar, por todo lo que proporciona a nuestro universo y a la naturaleza que nos rodea.

Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Imagina que eres un saguaro con raíces que se extienden a través de tus pies hasta la tierra. Siente tu centro fuerte y equilibrado, justo como ese cactus.

Coloca tus manos en posición de oración, palma con palma, en tu “centro del corazón” (el centro de tu pecho). Presiona suavemente tus pulgares contra tu pecho. Inclina suavemente la cabeza hacia abajo.

Mira hacia el cielo

Al exhalar, libera tus palmas y estira tus manos hacia arriba, hacia afuera y alrededor en un círculo.

Al exhalar, libera tus palmas y estira tus manos hacia arriba, hacia afuera y alrededor en un círculo.

Al cerrar tu círculo, vuelve tus manos a la posición de oración y baja la mirada hacia adelante. Inclina la cabeza hasta el próximo movimiento de saludos al sol.

Repite estos movimientos de tres a cinco veces.

*Dirígete a Sybil B. Harrington Cactus & Succulent Galleries*



Cada ser humano tiene un espíritu creativo interior. Un espíritu creativo no significa que tengas que ser un artista formal que dibuje, esculpa o escriba. Nuestro espíritu creativo es simplemente ese lugar en cada uno de nosotros que anhela autenticidad, libertad y participación en el mundo que nos rodea. Nuestro espíritu creativo incluye nuestros pensamientos, ideas, perspectivas, observaciones y comunicaciones. Esa parte de nosotros ve la belleza en todo lo que nos rodea y honra la belleza en las personas a nuestro alrededor. Esta parte de nosotros no juzga y nos brinda la autoaceptación que todos merecemos.

**Ahora puedes tomar fotografías o hacer bocetos en tu diario.**



Toma 3 fotos interesantes con tu cámara o teléfono.

Imagina que estás en una asignación para una revista de viajes nacional. ¿Cómo podría ese fotógrafo percibir ángulos interesantes, colores o texturas? Utiliza tu nueva perspectiva para observar el espacio que te rodea y tomar algunas fotos. Conéctate con tu espíritu creativo.

Toma estas fotos para ti y nadie más. Diviértete y disfruta del proceso. Si no te gusta la foto que tomaste, simplemente elimínala y comienza de nuevo.

También puedes tomarte una selfie en el Jardín para compartir en redes sociales o con tus amigos y familiares. Asegúrate de decirles que estás en el tour de la felicidad.



Abre tu diario y comienza a garabatear y dibujar algunos de los paisajes que ves. Dedicar unos cinco minutos a dibujar o hacer garabatos. Haz esto para ti y nadie más. Nuevamente, diviértete, no te juzgues a ti mismo y disfruta del proceso.

***¡Felicidades!*** Has terminado el tour de la felicidad en Desert Botanical Garden Esperamos que hayas disfrutado de tu experiencia y que te sientas más feliz en este momento. El Desierto de Sonora es un lugar perfecto para encontrar refugio. Te animamos a que sigas disfrutando del mundo natural que te rodea, aprecies la belleza del desierto y cuides de él.

*Tómate un tiempo para escribir en tu diario y reflexionar sobre tu experiencia. Hay muchos lugares tranquilos en el jardín, o siéntate y disfruta de una comida en el Patio Café o el restaurante Gertrude's.*

A continuación, te dejo algunas preguntas guía:

¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué emociones están surgiendo? ¿Qué parada o experiencia disfrutaste más? ¿Por qué? ¿Cómo te hizo sentir el jardín y la conexión con la naturaleza? ¿Qué encuentras más interesante sobre la vegetación y el paisaje del Desierto de Sonora? ¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a con esta experiencia? ¿Cuáles son cinco cosas por las que te sientes más agradecido/a en tu vida en este momento? ¿Cuáles son algunas actividades que puedes hacer incluso después de salir del jardín para conectarte con tu felicidad?

# HAPPINESS TOUR

*Desert Botanical Garden*

Este recorrido es posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Rob & Melani Walton, como una forma de apoyar a aquellos que buscan descanso y tranquilidad ante los desafíos de su vida cotidiana.

Gracias por acompañarnos hoy y esperamos verte de nuevo en los senderos.



ROB & MELANI  
WALTON  
FOUNDATION

Un agradecimiento especial a Joelle Hadley de Culture Coaches por colaborar con el Jardín en este recorrido.

[DBG.ORG](http://DBG.ORG)



[@DBGPHX](https://twitter.com/DBGPHX)