

EJERCICIO PARA DESCUBRIR QUÉ SE ESCONDE TRAS ESA REACCIÓN

Por Ruth Rubio de TodoEsVibra

PAPEL, BOLI Y
MOMENTO TRANQUILO

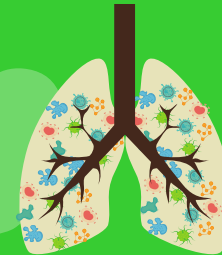


CIERRA LOS OJOS
Y TOMA UNA
RESPIRACIÓN
PROFUNDA

PIENSA, VE O SIENTE:

"¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?"

ABRE LOS OJOS
Y ANÓTALO GIÑÉNDOTE
SÓLO A LOS HECHOS



CIERRA LOS OJOS
NUEVAMENTE Y
CONCÉNTRATE EN
LA RESPIRACIÓN

CUANDO ESTÉS DISPUESTA
PREGÚNTATE:

"¿QUÉ SIENTO AL RESPECTO
DE LA ACTUAL SITUACIÓN?"

Y REPITE EL PROCESO
ANOTÁNDOLO.

REPITE EL PROCESO:
RESPIRA, PARA Y
PREGÚNTATE
CUANDO ESTÉS
DISPUESTA:



"¿QUÉ ES LO QUE
NECESITO?"

VE SIENTE O PERCIBE LO
QUE OCULTABA LA
SITUACIÓN

EXAMINA TUS TRES LISTAS
Y PREGÚNTATE:
"¿PARA QUÉ ME SIRVE
ESTA SITUACIÓN?"

ESCRIBE LA RESPUESTA



REGRESA A TU
RESPIRACIÓN Y
PERMANECE EN EL LUGAR
DE LA OBSERVADORA.
ASÍ VES CON CLARIDAD "LO
QUE DE VERDAD HAY" Y ESO
TE APORTA PODER.

LOS MONSTRUOS YA NO
NUBLAN LA RAZÓN